

# КАК ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ В

Информация для людей, употребляющих наркотики



Если вам кажется, что человек потерял сознание, звоните в 911. Сон на сильной жаре может быть смертельно опасен.



Находитесь в прохладных местах. Проводите время в помещениях с кондиционированием воздуха.



Не плавайте в водоемах, если употребляете наркотики: риск утонуть для вас выше.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- В жаркие дни организм теряет много воды. Чтобы избежать обезвоживания, приходится пить больше обычного.
- Наркотики непосредственно влияют на способность организма к самоохлаждению, из-за чего растет риск теплового удара.
- В нарушенном состоянии сознания ухудшается способность ощущать и реагировать на изменения температуры и повышается риск теплового удара и солнечных ожогов.
- При солнечных ожогах температура тела растет, что затрудняет охлаждение.

## РЕСУРСЫ

1

Организация АНОРЕ оказывает услуги по снижению вредного воздействия для людей, которые активно употребляют наркотики.

2

Организация РААТНС ведет прием без предварительной записи, помещает нуждающихся в лечебные учреждения и предоставляет информацию о лечении.

3

Переждать жару можно в развлекательном центре Бюро первой помощи (ВРПС) на Саутгелптон-стрит.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по телефону 3-1-1 или на сайте [boston.gov/heat](https://boston.gov/heat)