



تجنب السباحة إذا كنت تستخدم المخدرات لأن خطر الغرق أعلى.



ابق هادئاً. اقض بعض الوقت في المساحات المكيفة.



، إذا ظهر شخص ما يفقد وعيه فاتصل بالرقم ٩١١ . يمكن أن يكون النوم في الحرارة الشديدة مميتاً.

## هل كنت تعلم؟

- يقلل الوعي الضعيف من القدرة على الإحساس بالتغييرات في درجات الحرارة والاستجابة لها ويزيد من خطر الإصابة بضربات الشمس وحرق الشمس .
- يمكن أن يرفع حرق الشمس درجة حرارة جسمك وتجعل من الصعب تهدئتها .
- يمكن أن تضعف المخدرات بشكل مباشر قدرة الجسم على تهدئة نفسه ، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بضرر الشمس .
- يمكن أن تفقد الأجسام الكثير من الماء في الأيام الحارة . قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطباً .

## الموارد

2

لدى **PAATHS** خدمات بدون موعد مسبق وتوفر معلومات حول الإدمان والتعافي .

1

يوفر **AHOPE** خدمات الاسترداد للمستخدمين النشطين .

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد،  
**boston.gov/heat** اتصل على ٣-١-١ أو تفضل بزيارة