



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 بالتغيرات في درجات الحرارة والاستجابة لها ويزيد من خطر الإصابة بضربات الشمس وحروق الشمس .
- يمكن أن يرفع حروق 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 بضربة 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،  
اتصل على 3-1-1 أو تفضل بزيارة **boston.gov/heat**