



如果有人晕倒了，请拨打 911。  
在酷暑中入睡可能会致人死亡。



保持凉爽。  
待在有空调的地方。



服用毒品会增加溺水的风险，  
因此请在服用毒品后避免游泳。

## 您知道吗？

- 炎热的天气里，身体会流失很多水分。您可能需要喝比平时更多的水来保持体内水分。
- 毒品会直接损害身体自主降温的能力，导致中暑风险增加。
- 意识减弱会降低感知和对温度变化作出反应的能力，增加中暑和晒伤的风险。
- 晒伤会升高体温，使人更难凉爽起来。

## 资源

1

AHOPE 针对有效药物滥用提供减害服务。

2

PAATHS 接待未事先预约的人士，提供治疗安排和治疗信息。

欲详细了解这些资源，  
请拨打 3-1-1 或访问 [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat) 网站