

# خطة من أجل البرد

معلومات للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات



إذا بدا أن أحدهم غائب عن الوعي، اتصل بالرقم 911. إن النوم في الهواء الطلق أثناء البرد القارس يمكن أن يكون مُهْلِكًا.



ابق داخل مكان دافئ.



تفتح ملاجئ المشردين في حالات الطوارئ على مدار 24 ساعة يوميًا في بوسطن خلال فترة البرودة القارصة.

## هل تعلم؟

- يمكن أن تزداد الصحة البدنية والصحة العقلية وآثار تعاطي المخدرات سوءاً بسبب البرد القارس. اطلب الرعاية الطبية مبكراً إذا بدأت تشعر بتوعك.
- يقلل الوعي الضعيف من القدرة على الإحساس بالتغيرات في درجات الحرارة والاستجابة لها، ويزيد من خطر التجمد من قرصة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم.
- انخفاض حرارة الجسم هي حالة خطيرة ناجمة عن التعرض لفترة طويلة للبرد. ويمكن أن تحدث في الأماكن المغطاة وكذلك في الأماكن المكشوفة. قم بتدفئة جسمك، وحافظ على بقائه جافاً، واتصل بالرقم 1-1-9 إذا لزم الأمر.

## الموارد

1

يوفر موقع AHOPE خدمات الحد من الأضرار التي تصيب المستخدمين النشطين للمخدرات.

2

برنامج PAATHS لديه خدمات استقبال توفر الوصول إلى العلاج والمعلومات المتعلقة بالعلاج.

3

ابق دافئاً في مركز مشاركة لجنة الصحة العامة لبوسطن (BPHC) في شارع ساوثهامبتون.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل على الرقم 3-1-1 أو تفضل بزيارة [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)