

FLY-1157 (U)

K2 کے بارے میں جاننا

K2 استعمال کرتے وقت خطرہ کم کرنے کے طریقے

اگر ممکن ہو تو کھانے کے اوقات
کے آس پاس استعمال کریں
K2 کے استعمال سے پہلے اور اس
کے دوران کھانے کی کوشش کریں



K2 کو دوسرے ممنوعہ مادوں کے
ساتھ ملانے سے بچیں



دوسری ضروریات کا نظم کرنے کے
لیے دواؤں کے بارے میں ابتدائی
نگہداشت یا ذہنی صحت فراہم کنندہ
سے بات کریں



آہستہ شروع کریں، آہستہ چلیں
مثال: ایک ضرب لگائیں اور مزید
استعمال کرنے سے پہلے دیکھیں کہ
یہ آپ پر کس طرح اثر ڈالتا ہے۔



اگر K2 کو درد کا علاج کرنے کے
لیے استعمال کر رہے ہیں تو، درد کا
نظم و نسق فراہم کنندہ سے بات
کرنے کے بارے میں کہیں



آبیہ رہیں!
K2 کے استعمال سے پہلے اور اس
کے دوران خوب پانی پیئیں



پیٹ میں درد، متلی یا الٹی کے بارے
میں نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے
بات کریں (خاص طور پر استعمال بند
کرتے وقت)



بیرون میں سگریٹ پینے کے بعد،
اندرون میں کسی محفوظ جگہ میں
آئیں جہاں آس پاس دوسرے لوگ ہوں



اپنا خطرہ کم کرنے کے لیے ایک
حفاظتی منصوبہ بنائیں
تعاون کے لیے،

harmreduction@dss.nyc.gov

پر رابطہ کریں



اکیلے یا آپ کو تحریک دینے والے
لوگوں کے پاس استعمال کرنے سے
بچیں

اپنے بھروسہ مند فرد کے ساتھ استعمال
کریں یا نیور یوز ایلون ہاٹ لائن
(Never Use Alone Hotline)
کو کال کریں: (800) 484-3731

