

Reducing Access to Lethal Means of Suicide

STRONG4LIFE™



Lethal means are objects or items (e.g., firearms, medications, chemicals, sharp objects, etc.) that can be used to inflict self-harm and are associated with a high chance of death.

Why it's important to reduce access to lethal means

Many suicide attempts occur when someone is experiencing a crisis. While in crisis, a person may have a thought of suicide and be more likely to act impulsively or be quick to use whatever they have access to. By reducing access to lethal means, we're adding time and space between the person's suicidal thoughts and their taking action, giving them a chance to consider alternatives, get help or allow someone to intervene.

Securing or removing lethal means

Medications and chemicals

- Safely dispose of unnecessary medications and chemicals from the home (e.g., hydrochloric acid, antifreeze, pesticides, etc.).
- Secure needed medications and chemicals in a locked container.
- Give only one dose of prescribed and over-the-counter medications at a time.

Alcohol

- Remove from the home or safely secure in a locked container.

Firearms

- Remove guns from the home while someone is at risk.

If keeping a gun in the home, follow these storage guidelines:

- **Unload the firearm.** Never keep a loaded gun in the house (or car).
- **Lock the firearm** using a lockbox or gun safe. You can use trigger and/or cable locks as additional safety measures.
- **Add layers of protection:**
 - Store ammunition locked, and in a separate location from firearms.
 - Use personalized lockboxes or combinations rather than keypad lockboxes.
 - Store lockboxes and safes out of reach and sight.
 - Keep keys away from kids and teens.

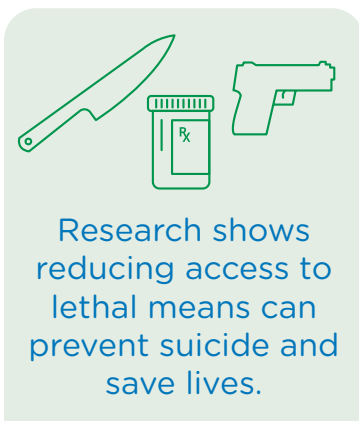
Starting the conversation and providing support

- Ask directly: "Are you having thoughts of suicide?"
- Actively listen without judgement.

If the person is having thoughts of suicide:

- **Thank the person for sharing**, and acknowledge their bravery.

- **Let them know they're not alone** and stay with them until they're connected to more support.
- **Call or text 988.** The national Suicide and Crisis Lifeline is available 24 hours a day, offering free and confidential support for people in distress, as well as prevention and crisis resources.



Scan or click on the QR code to learn more about firearm storage.



Scan or click on the QR code to learn more about preventing suicide.

Reduciendo el acceso a medios letales de suicidio

STRONG4LIFE™



Los medios letales son objetos o artículos (por ejemplo, armas de fuego, medicamentos, químicos, objetos punzantes, etc.) que pueden ser utilizados para autoinfligir daño y están asociados con una gran probabilidad de muerte.

Por qué es importante reducir el acceso a los medios letales

Muchos intentos de suicidio ocurren cuando alguien está experimentando una crisis. En medio de una crisis, una persona puede pensar en el suicidio y es más probable que actúe impulsivamente o sea rápido en usar cualquier cosa a la que tenga acceso. Reduciendo el acceso a medios letales, estamos añadiendo tiempo y espacio entre los pensamientos suicidas de la persona y el tomar acción, dándole una oportunidad para considerar alternativas, buscar ayuda o permitir que alguien intervenga.

Asegurando o removiendo los medios letales

Medicamentos y químicos

- Descarte de manera segura medicamentos innecesarios y químicos del hogar (por ejemplo, ácido hidrocórico, anticongelante, pesticidas, etc.).
- Guarde medicamentos necesarios y químicos en un contenedor bajo llave.
- Solo brinde una dosis de medicamentos recetados o sin receta a la vez.

Alcohol

- Remueva del hogar o guárdelo bajo llave.

Armas de fuego

- Remueva los revólveres del hogar mientras alguien esté en riesgo.

Si mantiene un arma de fuego en el hogar, siga estas guías de almacenamiento:

- **Descargue el arma de fuego.** Nunca mantenga un arma cargada en el hogar (o en el auto).
- **Asegure su arma** usando una caja de seguridad o escarapate para armas. Usted puede usar candados para el gatillo y/o cables como medidas adicionales de seguridad.
- **Añada niveles de protección:**
 - Guarde las municiones bajo llave, y en un lugar separado de las armas.
 - Use cajas de seguridad personalizadas o combinaciones en vez de candados con llave.
 - Guarde las cajas de seguridad y cajas fuertes fuera del alcance y de la vista de otros.
 - Mantenga las llaves alejadas de los niños y adolescentes.

Comenzando la conversación y brindando apoyo

- Pregunte directamente: “¿Estás teniendo pensamientos suicidas?”
- Escuche atentamente sin juzgar.

Si la persona tiene pensamientos suicidas:

- **Agradézcale a la persona por compartirlo,** y reconozca su valor.

- **Déjele saber que no está solo(a)** y quédese con el/ella hasta que se comunique con alguien para más apoyo.
- **Llame o envíe un texto al 988.** La línea de ayuda nacional de suicidio y crisis está disponible las 24 horas del día, ofreciéndole apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis, así como recursos de prevención y crisis.



Los estudios revelan que reducir el acceso a los medios letales puede prevenir suicidios y salvar vidas.

