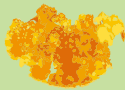


紐約市的大麻：更安全地使用大麻

成人在紐約州可以合法使用大麻 (marijuana)。



三盎司

24 克

年滿 21 歲者最多可擁有與分享（但是不得販售）三盎司的大麻花或大麻芽，或是最多 24 克的濃縮大麻，例如大麻油或電子煙。



吸菸區

年滿 21 歲的成人可以在允許吸菸的大多數場所吸菸或抽大麻。



紐約的醫藥用大麻計畫已經擴大。如需有關變更的資訊，請造訪 cannabis.ny.gov/medical-cannabis。



目前尚不允許販售大麻。有關合法購買和種植大麻的最新資訊，請造訪 cannabis.ny.gov。

如果您使用大麻，這裡有一些您應該知道的事項。

避免過量或頻率過快的使用大麻 — 先從少量開始並且放慢頻率。

- 不同型態大麻當中的四氫大麻酚 (Tetrahydrocannabinol, THC) 含量也各有不同，而四氫大麻酚則是讓您感覺興奮的精神物質。這種物質可以讓效果感覺更強，發生得更快（或兩者兼有）。
- 有些型態的大麻具有延遲的效果。舉例來說，最多可能需要四個小時才能感受到食用大麻（注入大麻的食物）的完整效果。
- 先從少量開始。等到您感覺到效果發揮之後再開始增加使用量。



避免將大麻與其他藥物（包括酒精）混合使用。

- 將大麻與酒精或其他藥物混合可能會產生無法預測的影響。
- 如果您正在服用處方藥物，請詢問健康照護提供者使用大麻可能對您產生的影響。
- 避免將大麻與菸草捲起或是混合吸食。菸草的煙霧對於您以及週遭的人有害。

避免在開車前或是開車期間使用大麻。

- 在受到任何物質（包括大麻）影響或是損壞的情況下開車並不安全，同時也是非法的行為。
- 紐約州法律禁止任何人（包括乘客）在機動車輛內使用大麻。
- 如果您在身體受損的情況下開車，將會使您自己和其他人面臨受傷的高度風險。



確保將大麻安全存放，將它們置於兒童與青少年看不見也拿不到的地方。



- 將大麻存放在上鎖的櫃子或是容器中。請記得，許多食用大麻會製作成看似糖果或是其他一般的食物和飲料。
- 如果兒童誤食或是喝下大麻或是含有大麻成分的製品，請致電 NYC 毒物管制中心 (Poison Control Center)，電話：212-764-7667，該中心提供全年全天候服務。

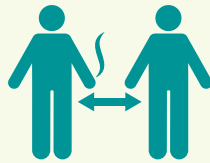
請注意，未受管制的大麻製品可能並非以標準品質或是安全管制方式製成。

- 這也表示這些大麻製品的效果將無法預測。
- 在提供受監管的保障措施之前（例如避免您產生不良反應的紐約州規定），請避免使用大麻電子煙產品。
 - 目前而言，大麻電子煙或電子煙產品使用存在與肺損傷 (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) 相關的風險。若要瞭解關於 EVALI 的詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並且搜尋「e-cigarettes」（電子煙）。



避免在沒有吸菸或是抽電子煙的其他人附近吸菸或是抽大麻電子煙。

- 大麻二手煙霧和電子煙氣溶膠的健康風險尚不清楚。與香菸煙霧一樣，大麻煙霧也含有焦油和致癌化學物質。大麻氣溶膠也可能含有有害化學物質。
- 留心您身邊週遭的人。不要讓其他人吸到二手菸。



請注意，如果您尚未年滿 25 歲，使用大麻會增加健康風險。延遲使用可以降低這些風險。

- 大麻對於大腦仍在發育中的年輕人會產生嚴重影響。負面影響可能包括難以思考、學習和解決問題；記憶力或是專注度不佳；同時身體的協調性降低。
- 在年紀更小的時候就開始使用大麻或頻繁使用大麻，可能與精神疾病的早期發作有關，尤其是對於已有發作風險的人群。
- 如需免費、全年全天候以及保密的心理健康支援，請造訪 nyc.gov/nycwell、傳送文字 WELL 至 65173 或是撥打 888-692-9355。



如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並且搜尋「cannabis」（大麻）。