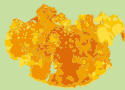


纽约市大麻规定：更安全地使用大麻

在纽约州，成人可合法使用大麻 (marijuana)。



三盎司

24 克

年满 21 岁的成人可持有并分享（但不得出售）至多三盎司大麻花或花蕾，或至多 24 克浓缩大麻，如大麻油或大麻电子烟。



吸烟区

在大多数允许吸烟的地方，年满 21 岁的成人可以吸食大麻或大麻电子烟。



纽约的医用大麻计划已经扩大范围。如需了解有关规定变更的信息，请访问 cannabis.ny.gov/medical-cannabis。



目前尚不允许出售大麻。有关合法购买和种植大麻的最新信息，请访问 cannabis.ny.gov。

如果您使用大麻，那么您应该了解以下事项。

请避免过量或频率过快——从少量开始且放慢使用频率。

- 不同形态的大麻，其四氢大麻酚 (Tetrahydrocannabinol, THC) 含量不一，这种成分是一种会使人感觉兴奋的精神活性物质。这种物质可增强或加快效用，或二者兼而有之。
- 有些形态的大麻会延迟起效。例如，食用大麻（含有大麻的食物）可能需要长达四小时的时间才能完全起效。
- 从少量开始。等到您感觉起效后再继续服用。



避免将大麻与其他药物（包括酒精）混合。

- 将大麻与酒精或其他药物混合可能产生难以预测的效用。
- 如果您在服用处方药，请向您的医疗保健提供者咨询使用大麻会对您造成的影响。
- 避免吸食卷入或混入烟草的大麻。吸烟对您和您身边的人有害。

在驾车前或驾车时避免使用大麻。

- 在受任何物质（包括大麻）影响或损害的情况下驾车，是不安全且违法的行为。
- 纽约州法律禁止任何人在机动车辆上使用大麻，包括乘客。
- 如果您在身体状况不佳的时候驾车，那么您伤害到自己和他人的风险将会更高。



确保将大麻安全存放，放置于儿童和青少年看不见且接触不到的地方。

- 将大麻保存在上锁的柜子或容器中。请记住，许多食用大麻看起来都像糖果或其他普通的食物和饮料。
- 如果有儿童食用或饮用大麻或含大麻的产品，请致电 NYC 毒物控制中心 (Poison Control Center)，电话：212-764-7667，服务时间为每周 7 天，每天 24 小时。



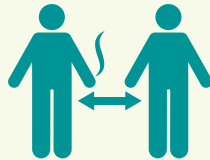
请知悉，不受监管的大麻制品并没有按标准质量或安全保障进行生产。

- 这意味着这种大麻制品的效用难以预测。
- 避免使用大麻电子烟产品，直至此类产品有规范的保障措施（比如纽约州的规定，可保护您免受不良影响）。
- 目前，吸食大麻电子烟存在与使用电子烟或电子烟产品有关的肺损伤 (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) 风险。如需了解更多关于 EVALI 的信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“e-cigarettes”（电子烟）。



避免在没有吸烟或吸电子烟的人附近吸大麻或大麻电子烟。

- 二手大麻烟和电子烟气溶胶的健康风险目前尚不可知。和烟草的烟类似，大麻烟也含有焦油和致癌的化学物质。大麻气溶胶可能含有害化学物质。
- 请多留意您身边的人。让二手烟远离他人。



如果您未满 25 岁，请注意，使用大麻会增加健康风险。延迟使用大麻的年龄可降低这些风险。

- 大麻会对大脑正在发育的年轻人造成严重影响。负面影响包括在思考、学习和解决问题方面的困难；记忆力差或注意力不集中；以及降低身体协调性。
- 在年纪更小的时候就开始使用大麻或频繁使用大麻，可能与精神疾病的早期发作有关，尤其是对于已有发作风险的人群。
- 如需免费、全天候且保密的心理健康支持，请访问 nyc.gov/nycwell、发送短信“WELL”至 65173，或致电 888-692-9355。



如需获取更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“cannabis”（大麻）。