

在炎熱環境下使用藥物尤其危險。用藥會增加罹患高溫相關病症的風險，使情況更加危險。

一些藥物的風險會比其他藥物更高。酒精、阿片類藥物及興奮劑（如粉劑或快克古柯鹼、甲基安非他命）可能導致嚴重脫水，增加中暑的風險。

高溫會增加「過度亢奮」（興奮劑過量）的機率，並可能導致死亡。

以下建議可以幫助藥物使用者降低高溫相關病症的風險：



安全用藥

- 先從少量開始，觀察自身反應後再考慮是否增加劑量。
- 避免獨自一人時用藥。
- 與他人一同用藥，並選擇在遠離陽光照射的地方用藥。
- 切勿在停放的汽車內使用藥物，因為車內溫度可能會迅速升高，造成過熱。
- 如果您採用注射方式用藥：
 - 請謹慎選擇注射部位。極端高溫會導致四肢腫脹，而脫水會使注射更為困難。
 - 可考慮其他使用方式，例如鼻吸或口吸。
- 務必隨身攜帶納洛酮（一種可以逆轉阿片類藥物過量的藥物）。



保持涼爽

- 天氣炎熱時，請前往避暑中心或有空調的場所、尋找陰涼處，或用濕毛巾或頭巾為身體降溫。
- 使用空調是預防高溫相關病症的最佳方式。請注意，即使熱浪已過，沒有空調的室內空間仍可能比室外更熱。
- 請致電 **311** 或造訪 finder.nyc.gov/coolingcenters，查找附近的避暑中心。
- 若您參加針具服務計畫，可諮詢是否有臨時休息空間可供使用，以保障安全，免受高溫影響。



瞭解自己是否屬於高風險群體

極端高溫對基礎疾病患者更加危險，尤其是心臟病、心理與認知問題以及糖尿病患者。





保證體內水分充足

大量喝水或含電解質的飲料（如運動飲料）。即使不口渴，也要定時飲水。如果大量出汗，請更頻繁地飲水。



保護您的身體

請使用防曬霜和潤唇膏。戴上帽子並穿著寬鬆的淺色衣物，以抵禦陽光與高溫。

如何應對高溫相關病症：



若有人出現皮膚灼熱、乾燥或發紅、心跳加速、呼吸急促淺快，或失去意識，請立即撥打 **911** 並盡可能為該人員降溫。



為患者降溫的最佳方式是泡冰水浴。若無法進行冰水浴：

- 請將患者轉移到有空調的地方。
- 用冰袋或濕毛巾包裹住患者的手腕、腳踝和頸部。
- 用浸過冷水的床單將患者包裹起來。
- 若無空調，可使用電風扇。

如需以下方面的詳細資訊：

酒精和藥物使用相關服務，請造訪

nyc.gov/alcoholanddrugs

如何在極端高溫環境下保護自己，

請造訪 nyc.gov/health/heat

NYC
Health

在極端高溫下使用藥物：降低自身傷害風險



NYC
Health