

在炎热环境下使用药物尤其危险。用药会增加罹患高温相关病症的风险，使情况更加危险。一些药物的风险会比其他药物更高。酒精、鸦片类药物及兴奋剂（如粉剂或快克可卡因、甲基苯丙胺）可能导致严重脱水，增加中暑风险。

高温会增加“过度亢奋”（兴奋剂过量）的机率，并可能导致死亡。

以下建议可以帮助药物使用者降低高温相关病症的风险：



安全用药

- 先从少量开始，观察自身反应后再考虑是否增加剂量。
- 避免独自一人时用药。
- 与他人一同用药，并选择远离阳光照射的地方用药。
- 切勿在停放的汽车内使用药物，因为车内温度可能会迅速升高，造成过热。
- 如果您采用注射方式用药：
 - 请谨慎选择注射部位。极端高温会导致四肢肿胀，而脱水会使注射更为困难。
 - 可考虑采用其他用药方式，例如鼻吸或口吸。
- 务必随身携带纳洛酮（一种可以逆转鸦片类药物过量的药物）。



保持凉爽

- 天气炎热时，请前往避暑中心或有空调的场所、寻找阴凉处，或用湿毛巾或头巾为身体降温。
- 使用空调是预防高温相关病症的最佳方式。请注意，即使热浪已过，没有空调的室内空间仍可能比室外更热。
- 请致电 **311** 或访问 finder.nyc.gov/coolingcenters，查找附近的避暑中心。
- 如果您参加了针具服务计划，可咨询是否有临时休息空间可供使用，以保障安全，免受高温影响。



了解自己是否属于高风险群体

极端高温对基础疾病患者更加危险，尤其是心脏病、心理与认知问题以及糖尿病患者。





保证体内水份充足

大量喝水或含电解质的饮料（如运动饮料）。即使不口渴，也要定时饮水。如果大量出汗，请更频繁地饮水。



保护您的身体

请使用防晒霜和护唇膏。戴上帽子并穿着宽松的浅色衣物，以抵御阳光与高温。

如何应对高温相关病症：



如果有人出现皮肤灼热、干燥或发红、心跳加速、呼吸急促浅快，或失去意识，请立即拨打 **911** 并尽可能为该人员降温。



为患者降温的最佳方式是冰水浴。如果无法进行冰水浴：

- 请将患者转移到有空调的地方。
- 用冰袋或湿毛巾包裹住患者的手腕、脚踝和颈部。
- 用浸过冷水的床单将患者包裹起来。
- 如果没有空调，可以使用电风扇。

如需以下方面的详细信息：

酒精和药物使用相关服务，请访问

nyc.gov/alcoholanddrugs

如何在极端高温环境下保护自己，

请访问 nyc.gov/health/heat



在极端高温下使用药物：降低自身伤害风险

