

## 在隔离或检疫环境中更安全地使用毒品和饮酒

因可能感染 COVID-19 而接受隔离或检疫，可能令人感到很大的压力。我们承认人们会以各种不同的方式应对挑战，并且在您如何应对压力或悲伤的问题上，我们不评判您的选择。如果您在隔离或检疫时使用毒品或饮酒，以下是一些如何做到更加安全的提示。

### 在隔离或检疫时更安全地使用毒品

- **避免单独用药。** 独自使用毒品会增加药物过量的风险。在开始使用之前，给朋友、其他您信任的人打电话，或致电“绝不单独使用”热线电话 **800-484-3731**。热线电话接线员将与您保持通话，如果您停止回应，接线员就会打电话寻求帮助。更多信息请访问 [neverusealone.com](http://neverusealone.com)。
- **考虑您当前的耐受水平。** 考虑一下您最近的用量，以及您的耐受能力是否可能低于平时。耐受能力是指人体如何适应长期固定地使用毒品，它会受诸如生病、压力大或处于新环境等因素的影响。如果您的耐受能力低于平时，则药物过量的风险就会增加。
- **使用比平常更少的剂量，慢慢来。**
  - 如果购买了可以持续几天的用量，您可能会受到诱惑而使用比平时更多的量。尝试拉开毒品使用的时间间隔。
- **当心芬太尼。** 因疫情缘故，毒品质量、纯度和强度可能更加难以预测。请注意，已发现许多毒品，包括可卡因、冰毒、快克、海洛因、甲基苯丙胺和假药（例如赞安诺和羟考酮）中，都含有芬太尼，这是一种很强的阿片类药物，可导致药物过量。
- **避免混用毒品。** 将不同的毒品（包括酒精）混合使用，会增加药物过量的风险。如果您混合使用，要慢慢来。
- **在身边放置一个纳洛酮急救包。** 纳洛酮是一种安全的药物，可以逆转阿片类药物过量的影响。如果您有纳洛酮急救包，请将其放在可看见的地方，以便需要时别人可以拿到它。如果您在隔离或检疫期间住在酒店，询问是否有纳洛酮可以用。
  - 欲了解更多信息，请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)，搜索“**naloxone**”（纳洛酮）。
- **考虑服用丁丙诺啡。** 如果您使用阿片类药物，请考虑长期使用或仅在隔离或检疫期间服用丁丙诺啡或 Suboxone（丁丙诺啡的常见品牌）。请致电纽约市健康医疗总局 (Health + Hospitals) 的在线丁丙诺啡诊所：**212-562-2665**。

### 在隔离或检疫期间更安全地饮酒

- **设定饮酒限制。** 如果您有可以持续几天的酒，您可能会受到诱惑而饮用比平时更多的量。制定一个一天中喝几杯酒的限制，并写下来。
- **拉开饮酒的时间间隔并喝水。** 拉开饮酒的时间间隔，并在两次饮酒之间饮用非酒精饮料，例如苏打水或水。非酒精饮料有助于抵消酒精的脱水作用，并可以减慢人体对酒精的吸收。

- **找到替代性解压活动。** 尝试找到其他不以饮酒为中心的缓解压力方法；不时地暂停浏览社交媒体和新闻，并与亲友交谈。
- **在饮酒的同时进食。** 食物可减慢人体对酒精的吸收，降低第二天消化道不适的风险。
- **如果您突然戒酒，请准备好应对戒断症状。** 请注意，如果您已经长期酗酒，然后减少或停止喝酒，则可能会出现戒断症状，包括恶心、颤抖、焦虑、幻觉、癫痫发作和死亡。在停止饮酒之前，请与医疗保健提供者联系，了解您是否需要医疗监督。如果您出现任何上述症状，并且正在酒店中隔离或检疫，请立即通知工作人员。如果您在家中，请致电您的医疗保健提供者。

## 其他指导

- 如果您在服用任何药物，请确保您有 **14 天** 的供应量。
  - 如果您住在隔离或检疫酒店，并认为您可能会用完药品，请与酒店工作人员讨论安排药房送货的事宜。
- 如果您正在服用治疗阿片类药物使用障碍的药物，例如美沙酮或丁丙诺啡：
  - 请与您的阿片类药物治疗提供者联系，以讨论您远程看诊的选项。
  - 与您的阿片类药物治疗提供者讨论美沙酮或丁丙诺啡送货的选项。

## 资源

- [注射器服务项目 \(SSP\)](#) 是为毒品使用者提供服务和消毒用药设备的项目。致电您当地的 SSP，查询他们是否递送消毒用药设备和纳洛酮。请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“**syringe service programs**”（注射器服务项目）。
- NYC Well（NYC 健康服务）：NYC Well 的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短咨询和治疗转诊。请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 使用其网上聊天功能，来获取支持。
- 如需有关例如经济援助、食品、医疗护理或医疗保险等问题的其他资源，请参考[综合资源指南](#)。请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)，点击左边的“Community Services”（社区服务）选项卡，寻找“Comprehensive Resource Guide”（综合资源指南）。