

COVID-19 期間的藥物和酒精使用

人們改變用藥和飲酒方式時，會增加過量的風險。以下為更安全使用藥物和酒精的一些方式：

適度飲酒



記錄自己的飲酒時間及數量

吃食物並飲用非酒精性飲料

避免用藥和飲酒同時進行

參加不以飲酒為中心的活動



安全用藥及避免用藥過量

避免獨自服藥



身邊常備納洛酮（又稱 Narcan），以防藥物過量



用藥從小劑量開始，且慢慢進行

改變藥的種類和用量可以影響您的耐藥力並增加藥物過量的風險

避免混用藥品

不要共用藥品耗材，如注射器或煙斗

警惕吩坦尼 (fentanyl)，這是一種藥品耗材中能增加藥物過量風險的強效鴉片類藥物

注意

獲取適合您的支持。

- 請聯絡注射器服務計畫 (syringe service program, SSP) 獲取無菌耗材以及減輕危害服務。
- 請與您的健康照護提供者討論用於鴉片上癮治療的美沙酮或丁丙諾啡。
- 與人交談可能會有所幫助。您可以聯絡 **NYC Well**，獲取以 200 多種語言免費提供的保密心理健康支持服務。訓練有素的諮詢師能為您提供簡短諮詢，協助您獲取納洛酮以及治療轉診。請致電 **888-692-9355** 或發送簡訊「WELL」至 **65173**，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行網上聊天。



如需更多資訊：

有關紐約市注射器服務計畫的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**syringe services**」（注射器服務）。

有關 COVID-19 以及在哪接種疫苗的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。

請撥打 COVID-19 熱線 **212-268-4319** 獲取最新資訊、查找 COVID-19 檢測點並向專家提問。