

# 夏季使用藥物或飲酒的安全須知

在酷熱天氣下飲酒或使用其他藥物會增加脫水、高溫相關病症、受傷、酒精中毒、藥物過量甚至死亡的風險。



在這個夏天確保自身安全，請遵循下列重要提示：



**保證體內水分充足。**

即使不口渴，也要定時飲水，尤其是大量出汗時。



**保持涼爽。**

前往有空調的場所。用濕毛巾或頭巾給身體降溫。



**保護您的身體。**

使用防曬霜和護唇膏。戴上帽子並穿著寬鬆的淺色衣物。



**保持聯繫。**

向您信任的人告知您的去向，並請他們定時查看您的情況。

**做好準備，以應對緊急情況。**

- 如果有人出現緊急醫療狀況（如藥物過量或中暑）、處於即時危險中，或有傷害自己或他人的風險，請撥打 **911**。
- 如果有人出現心理健康危機，請致電或傳送簡訊至 **988**，或造訪 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 進行線上聊天。

## 如果您飲酒：

- 設定您希望自己不要超過的最高飲酒杯數限。
- 拉開時間、有間隔地飲酒。
- 在飲用酒精飲料之間，穿插著喝無酒精飲料（例如水）。
- 飲酒前先進食。
- 避免與藥物混合使用。

- 隨身攜帶納洛酮，此藥物可逆轉阿片類藥物過量的危害。
- 與其他人一起輪流使用。
- 切記少量慢用。
- 避免在陽光照射下或停放的車輛內使用藥物。
- 避免藥物與酒精混合使用或同時混用不同的藥物。
- 前往藥物檢測點或使用檢測試紙進行檢驗，以確認您所使用藥物的成分。

## 如果您使用藥物：

如需全天候心理健康和物質使用方面的免費支持，請致電或傳送簡訊至 **988**，或造訪 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 進行線上聊天。

如需詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)。



如需更多在紐約市保持安全與健康的相關資訊，請造訪 [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) 或掃描 QR 碼。