

# 夏季使用药物或饮酒的安全须知

在酷热天气下饮酒或使用其他药物可能会增加脱水、高温相关病症、受伤、酒精中毒、药物过量甚至死亡的风险。



在这个夏天确保自身安全，请遵循下列重要提示：

## 保证体内水份充足。

即使不口渴，也要定时饮水，尤其是大量出汗时。

## 保持凉爽。

前往有空调的场所。用湿毛巾或头巾给身体降温。

## 保护您的身体。

使用防晒霜和护唇膏。戴上帽子并穿着宽松的浅色衣物。

## 保持联系。

向您信任的人告知您的去向，并请他们定时查看您的情况。

## 做好准备，以应对紧急情况。

- 如果有人出现紧急医疗状况（如药物过量或中暑）、处于即时危险中，或有伤害自己或他人的风险，请拨打 **911**。
- 如果有人出现心理健康危机，请致电或发送短信至 **988**，或访问 [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988) 进行在线聊天。

## 如果您饮酒：

- 设定您希望自己不要超过的最高饮酒杯数。
- 拉开时间、有间隔地饮酒。
- 在饮用酒精饮料之间，穿插着喝无酒精饮料（例如水）。
- 饮酒前先吃点东西。
- 避免与药物混用。

- 随身携带纳洛酮，此药物可逆转鸦片类药物过量的危害。
- 与其他人一起并轮流使用。
- 切记少量慢用。
- 避免在阳光照射下或停放的车辆内使用药物。
- 避免药物与酒精混合使用或同时混用不同的药物。
- 前往药物检测点或使用试纸进行检验，以确认您所使用药物的成分。

## 如果您使用药物：

如需全天候心理健康和物质使用方面的免费支持，请致电或发送短信至 **988**，或访问 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 进行在线聊天。

如需了解更多信息，请访问 [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)。



如需更多在纽约市保持安全与健康的相关信息，请访问 [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) 或扫描二维码。