

在隔離或檢疫環境中更安全地使用毒品和飲酒

因可能感染 COVID-19 而接受隔離或檢疫，可能令人感到很大的壓力。我們承認人們會以各種不同的方式應對挑戰，並且在您如何應對壓力或悲傷的問題上，我們不評判您的選擇。如果您在隔離或檢疫時使用毒品或飲酒，以下是一些如何做到更加安全的提示。

在隔離或檢疫中更安全地使用毒品

- **避免獨自使用。**獨自使用毒品會增加藥物過量的風險。在開始使用之前，給朋友、其他您信任的人打電話，或致電「絕不單獨使用」熱線電話 **800-484-3731**。熱線電話接線員將與您保持通話；如果您停止回應，接線員就會打電話尋求幫助。更多資訊請造訪 neverusealone.com。
- **考慮您當前的耐受水平。**考慮一下您最近的用量，以及您的耐受能力是否可能低於平時。耐受能力是指人體如何適應長期固定地使用毒品，它會受諸如生病、壓力大或處於新環境等因素的影響。如果您的耐受能力低於平時，則藥物過量的風險就會增加。
- **使用比平常更少的劑量，慢慢來。**
 - 如果購買了可以持續幾天的用量，您可能會受到誘惑而使用比平時更多的量。嘗試拉開毒品使用的時間間隔。
- **當心芬太尼。**因疫情的緣故，毒品質量、純度和強度可能更加難以預測。請注意，已發現許多毒品，包括可卡因、冰毒、快克、海洛因、甲基苯丙胺和假藥（例如贊安諾和羶考酮）中，都含有芬太尼，這是一種很強的阿片類藥物，可導致藥物過量。
- **避免混用毒品。**將不同的毒品（包括酒精）混合使用，會增加藥物過量的風險。如果您混合使用，要慢慢來。
- **在身邊放置一個納洛酮急救包。**納洛酮是一種安全的藥物，可以逆轉阿片類藥物過量的影響。如果您有納洛酮急救包，請將其放在可看見的地方，以便需要時別人可以拿到它。如果您在隔離或檢疫期間住在酒店，詢問是否有納洛酮可以用。
 - 欲瞭解更多資訊，請造訪 nyc.gov/health，搜索「**naloxone**」（納洛酮）。
- **考慮服用丁丙諾啡。**如果您使用阿片類藥物，請考慮長期使用或僅在隔離或檢疫期間服用丁丙諾啡或 Suboxone（丁丙諾啡的常見品牌）。請致電紐約市健康醫療總局 (Health + Hospitals) 的線上丁丙諾啡診所：**212-562-2665**。

在隔離或檢疫期間更安全地飲酒

- **設定飲酒限制。**如果您有可以持續喝幾天的酒，您可能會受到誘惑而飲用比平時更多的量。制定一個一天中喝幾杯酒的限制，並寫下來。
- **拉開飲酒的時間間隔並喝水。**拉開飲酒的時間間隔，並在兩次飲酒之間飲用非酒精飲料，例如蘇打水或水。非酒精飲料有助於抵消酒精的脫水作用，並可以減慢人體對酒精的吸收。

- **找到替代性解壓活動。** 嘗試找到其他不以飲酒為中心的緩解壓力方法；不時地暫停瀏覽社群媒體和新聞，並與親友交談。
- **在飲酒的同時進食。** 食物可減慢人體對酒精的吸收，降低第二天消化道不適的風險。
- **如果您突然戒酒，請準備好應對戒斷症狀。** 請注意，如果您已經長期酗酒，然後減少或停止喝酒，則可能會出現戒斷症狀，包括噁心、顫抖、焦慮、幻覺、癲癇發作和死亡。在停止飲酒之前，請與健康照護提供者聯繫，瞭解您是否需要醫療監督。如果您出現任何上述症狀，並且正在酒店中隔離或檢疫，請立即通知工作人員。如果您在家中，請致電您的健康照護提供者。

其他指導

- 如果您在服用任何藥物，請確保您有 **14 天** 的供應量。
 - 如果您住在隔離或檢疫酒店，並認為您可能用完藥品，請與酒店工作人員討論安排藥房送貨的事宜。
- 如果您正在服用治療阿片類藥物使用障礙的藥物，例如美沙酮或丁丙諾啡：
 - 請與您的阿片類藥物治療提供者聯繫，以討論您遠端看診的選項。
 - 與您的阿片類藥物治療提供者討論美沙酮或丁丙諾啡送貨的選項。

資源

- [注射器服務專案 \(SSP\)](#) 是為毒品使用者提供服務和消毒用藥設備的計畫。致電您當地的 SSP，查詢他們是否遞送消毒用藥設備和納洛酮。請造訪 nyc.gov/health 並搜索「**syringe service programs**」（注射器服務專案）。
- NYC Well（NYC 迎向健康）：NYC Well 的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短諮詢和治療轉診。請致電 **888-692-9355**，或傳送簡訊「WELL」至 **65173**，或造訪 nyc.gov/nycwell 使用其線上聊天功能，來獲取支持。
- 如需有關例如經濟援助、食品、醫療照護或健康保險等問題的其他資源，請參考[綜合資源指南](#)。請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，按下左側的「Community Services」（社區服務）選項卡，並尋找「Comprehensive Resource Guide」（綜合資源指南）。