

# COVID-19 期间的药物和酒精使用

人们改变用药和饮酒方式时，会增加过量的风险。以下为更安全使用药物和酒精的一些方式：

## 适度饮酒



记录自己的饮酒时间及数量

吃食物并饮用非酒精性饮料

避免用药和饮酒同时进行

参加不以饮酒为中心的活动



## 安全用药及避免用药过量

避免独自服药



身边常备纳洛酮（又称 Narcan），以防药物过量



用药从小剂量开始，且慢慢进行

改变药的种类和用量可以影响您的耐药力并增加药物过量的风险

避免混用药品

不要共用药品耗材，如注射器或烟斗

警惕芬太尼 (fentanyl)，这是一种药品耗材中能增加药物过量风险的强效鸦片类药物

注意



## 获取适合您的支持。

- 请联系注射器服务计划 (syringe service program, SSP) 获取无菌耗材以及减轻危害服务。
- 请与您的医疗保健提供者讨论用于鸦片上瘾治疗的美沙酮或丁丙诺啡。
- 与人交谈可能会有所帮助。您可以联络 **NYC Well**，获取以 200 多种语言免费提供的保密心理健康支持服务。训练有素的咨询师能为您提供简短咨询，协助您获取纳洛酮以及治疗转诊。请致电 **888-692-9355** 或发送短信“**WELL**”至 **65173**，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行网上聊天。



## 如需更多信息：

有关纽约市注射器服务计划的更多信息，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“**syringe services**”（注射器服务）。

有关 COVID-19 以及在哪接种疫苗的更多信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。

请拨打 COVID-19 热线 **212-268-4319** 获取最新信息、查找 COVID-19 检测点并向专家提问。