

在纽约市使用大麻：如何更安全地使用

成年人使用大麻制品（大麻），在纽约州 (New York State, NYS) 是合法的。



3 盎司 (oz) 24 克 (g)

21 岁及以上的成年人可以持有并分享（但不能售卖）不超过 3 盎司的大麻花或花蕾，或不超过 24 克的浓缩大麻（如大麻油或电子烟液）。



吸烟区

21 岁及以上的成年人可以在大多数允许吸食烟草的地方，吸食大麻或大麻电子烟。



纽约的医用大麻计划现已扩大应用范围。如需这些变化的相关信息，请访问 cannabis.ny.gov/medical-cannabis。



大麻只准在拥有纽约州执照的销售地点销售。如需有关如何合法购买大麻的最新信息（包括销售店址），请访问 cannabis.ny.gov/adult-use。

如果您使用大麻，以下是一些您应该知晓的信息。

应避免过量过快地使用大麻——应从少量开始，慢慢来。

- 不同形式的大麻含有不同程度的四氢大麻酚 (Tetrahydrocannabinol, THC)，即让您感到兴奋的精神活性物质。这可能使效果感觉更强，或见效更快，或两者兼有。
- 有些形式的大麻可能具有延迟效应，例如食用大麻（注入了大麻的食物）的效果可能要四个小时才全部感受到。
- 从少量开始，等感到效果后，再使用更多。



避免将大麻与其他药物（包括酒精）混合使用。

- 将大麻与酒精或其他药物混合使用，可能产生不可预测的后果。
- 如果您服用处方药，请咨询您的医疗保健提供者，使用大麻可能对您产生什么影响。
- 避免将大麻与烟草卷在一起或混在一起吸食。烟草产生的烟雾对您和您周围的人员来说是有害的。

避免在开车前或开车过程中使用大麻。

- 在任何物质（包括大麻）的影响或妨碍下开车，都是不安全且非法的。
- 纽约州法律禁止任何人（包括乘客）在机动车内使用大麻。
- 如果您在受妨碍的情况下开车，则伤害您自己和他人的风险就会高得多。



将大麻放在安全的地方，远离儿童和青少年的可见和可及范围。

- 可将大麻放入上锁的柜子或容器。切记，许多可食用大麻看起来就像糖果或其他普通的食品和饮料。



如果孩子食用或饮用了大麻或含有大麻的产品，请致电纽约市毒物控制中心 (NYC Poison Center): 212-764-7667。

- 纽约市毒物控制中心为青少年和成人全天候提供免费且保密的帮助，包括在大麻副作用问题上的援助。

应该意识到，未经管制的大麻产品在生产中是不符合质量标准或安全控制的。

- 这意味着这类大麻产品的效果不可预测。
- 在大麻电子烟产品具备了安全保障规范（例如保护您免受不良效果影响的纽约州法律法规）之前，请避免使用这类产品。
 - 目前，在吸食大麻时，存在与电子烟或电子烟产品使用相关的肺部损伤 (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) 风险。如需更多 EVALI 相关信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**e-cigarettes**”（电子烟）。



请避免在不吸大麻烟或大麻电子烟的人员附近吸食大麻烟或大麻电子烟。

- 二手大麻烟和气溶胶带来的健康风险尚不清楚。与烟草烟雾一样，大麻烟雾中也含有焦油和致癌化学物质，大麻气溶胶还可能含有有害化学物质。
- 请关注您周边的人员，让烟雾远离他人。



如果您年龄不到 25 岁，一定要意识到，使用大麻会提高您的健康风险。

- 大麻可对大脑仍处于发育中的年轻人产生严重影响。负面影响可以包括：思维、学习和解决问题时存在困难；记忆力差或注意力不集中；身体协调能力下降。
- 年纪较小时即开始使用大麻或经常使用大麻，可能与精神疾患更早出现存在关联，特别是对于已面临风险的人员而言。
- 欲寻求免费且全天候提供的保密心理健康支持，请访问 nyc.gov/nycwell，发送短信“WELL”至 65173，或致电 888-692-9355。



如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/cannabis。