

## Talooyinka Khatarta-Hoose ee Isticmaalka Xashiishadda

Samee go'aan xog ogaal ah oo ku saabsan isticmaalka xashiishadda. Isticmaali la'aani ma aha ikhtiyaar laakiin haddii aad qorsheyso inaad isticmaasho, raac talooyinkan:

### Talada 1: Kasoo iibso ilo nidaamsan.

Ogow waxa aad isticmaalayso, akhri calaamadaha oo baro shuruudaha badbaadada.

### Talada 2: Ku ekoow hal madooriyid qura halkii mar. Iskana daa tubaakada isku qasan.

Isticmaalka wax ka badan hal maandooriye markiiba waxay kuu horseedi kartaa isbeddello aan la saadaalin karin oo ku yimaadda sidaad u fakarayso, dareemayso iyo sidaad u dhaqmayso. Tubaakada waxaa ku jira nikotiin oo sidoo kale lala qabatimo oo adkeyn karta in la dhimo ama la joojiyo.

**Talada 3: Qiyaas ahaan uqaado. Meel Hoose ka Bilow.** Si tartiibna u qaado, isticmaal alaab THC deeda ee liidato ama ee lamid tahay/ka badantahay inta CBD ee tahay.

| Sida loo isticmaalo                       | Tartiibso  | Bilowga                    | Dareenka saameynta                |
|---|--|----------------------------|-----------------------------------|
| Sigaar ahaan/Vaping (neefsashada)         | 1 or 2 dhuuqis/nuugid ah 10% (100mg/g THC ama kayar) | ilbiriqsiyo ilaa daqiiqado | Ilaa iyo 6 sacadood ama kabadan   |
| Cunitaan/cabitaan ahaan (wax la laqikaro) | 2.5mg THC ama kayar (sug 30 daqiiqad iyo xoogaa)     | 30 daqiiqad ilaa 2 saac    | Ilaa iyo 12 saacadood ama kabadan |

### Talada 4: Ha dhibin oo ka fikir sambabadaada.

Sigaar cabistu waxay u badan tahay habka ugu khatarta badan ee isticmaalka xashiishadda. Nuugista geedaha qallalan iyo alaabta la cuni karo waxay noqon karaan kuwa ugu waxyeello yar, laakiin sidoo kale waxay leeyihiin khataro. Haddii aad sigaar cabto, iska ilaali inaad si qoto dheer neef ugu qaadato ama aad haysato neeftaada. Ku hay hawada gurigaaga mid ka xor ah sigaarka iyo nuugista si caafimaadka sambabku u roonaado.

### Talada 5: Yeelo dhowr maalmood oo aadan isticmaalin xashiishadda.

Isticmaalka joogtada ahi wuxuu kordhin karaa saamaynta xun ee maskaxdaada iyo jidhka.

### Talada 6: Ku talagal ama diyaarso sidaad aqalka ku tagi laheed.

Xashiishadu waxay wax u dhimaysaa awoodaada gaadhi wadista. Saamayntu waxay socon kartaa 6 ilaa 12 saacadood. Badbaadada naftaada iyo kuwa kaleba, qorsheyso in aad raacdid saaxiib miyir qaba ama xubin qoyska ka tirsan ama tagi.

### Talada 7: Meel wanaagsan dhigo mandooriyadaha iyagoo si wanaagsan soo xidhxidhay.

Ku hay alaabta xashiishadda baakaddeedii asalka ahayd iyo meel xidhan oo aan la gaadhi karin, iyo meel aanay arki karin carruurta iyo xayawaanka rabaayadda ah. Haddii cunug uu isticmaalo xashiishad, la xirii Xarunta Sunta Ontario 1-800-268-9017.

### Ka fikiridda isticmaalka xashiishadda ka hor ama inta aad uurka leedahay?

Waxa ugu wanaagsan / badbaadsan waa inaad isticmaalin xashiishadda marka aad go'aansato inaad uuryeelato, marka aad noqoto uurley iyo marka aad naasnuujinayso. Haddii aad isticmaasho xashiishadda oo aad jeclaan lahayd si aad u yareeyso isticmaalkaaga ama aad rabto in lagaa caawiyo sida loo joojiyo, la tasho bixiyaha daryeelka caafimaadka.

**Taageerada iyo adeegyada, iskaan ka eeg lambarka QR ama booqo:**

- [OttawaPublicHealth.ca/WellnessServicesandResources](https://OttawaPublicHealth.ca/WellnessServicesandResources)
- [AccessMHA](#) - waxay fududaynaysaa in la helo daryeelka caafimaadka dhimirka iyo/ama adeegyada isticmaalka muqaadaraadka iyo daryeelka. Waxay kuula shaqeeyaan si ay kuugu gudbiyaan adeegyada aad uga baahan tahay dhanka shabakadda ururada shuraakada ah, dhamaan inta ay kugu taageerayaan hab socodka.
- Isticmaal [ICallIClick.ca](#) si aad ugu hesho taageero qof kasta oo ka yar 21 sano jir. Waxaad wici kartaa 613-260-2360 (lacag la'aan dhanka Bariga Ontario).

Scan and go!



**Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xashiishadda, booqo: [OttawaPublicHealth.ca/cannabis](https://OttawaPublicHealth.ca/cannabis)**