

نصائح لتقليل المخاطر عند استخدام القنب

اتخذ قراراً مُطْلَعاً بشأن استخدام القنب. اعرّف كيف يمكن أن يؤثر القنب عليك:

(Cannabis (Marijuana) - The LINK - The LINK (thelinkottawa.ca)

عدم الاستخدام هو اختيار في حد ذاته، ولكن إذا كنت تنوي استخدامه، فاتبع هذه النصائح:

١- اشتر من مصدر خاضع للرقابة.

تعرف على ما تستهلكه، اقرأ الملصقات وتعرف على متطلبات السلامة.

٢- التزم بمادة واحدة في كل مرة ولا تخلطها بالتبغ.

يمكن أن يؤدي استخدام أكثر من مخدر في وقت واحد إلى تغييرات غير متوقعة في طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. يحتوي التبغ على النيكوتين الذي يسبب الإدمان أيضاً، ويصعب من عملية التقليل أو الإقلاع عن التعاطي.

٣- ابدأ بكمية قليلة وخذ وقتك.

يستغرق الأمر ثوانٍ أو دقائق لتشعر بأثر التدخين أو التدخين الإلكتروني (Vaping) بينما يبدو أثر المواد التي تمضغ أو تشرب خلال ٣٠ دقيقة إلى ساعتين. ابدأ بكمية صغيرة وانتظر ثلاثين دقيقة على الأقل لتشعر بالأثر. استخدم منتجات تحتوي على كميات أقل من THC (مركب بلوري هو العنصر الفعال الرئيسي للقنب) وكميات مساوية أو أكبر من CBD.

٤- ارفق برئتيك.

التدخين غالباً هو أكثر طرق استخدام القنب خطورة. تعتبر المنتجات التي تؤكل والأعشاب الجافة أقل ضرراً، ولكنها تنطوي أيضاً على بعض المخاطر. إن كنت تدخن، فتجنب الاستنشاق بعمق أو حبس أنفاسك. حافظ على الهواء في منزلك خالياً من الدخان والدخان الإلكتروني لتحسين صحة الرئة.

٥- أمض المزيد من الأيام الخالية من القنب.

يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم إلى زيادة الآثار السلبية على عقلك وجسمك.

٦- خطط لتوصيلة آمنة.

يضعف القنب قدرتك على القيادة. يمكن أن يستمر التأثير من ٦ إلى ١٢ ساعة. من أجل سلامتك وسلامة الآخرين، خطط للركوب مع صديق غير ثمّل أو أحد أفراد العائلة، أو OC، Uber، أو Lyft، أو سيارة أجرة.

٧- قم بتأمين مخزونك.

احتفظ بمنتجات القنب في عبوتها الأصلية في مكان مقفول بعيداً عن نظر ومتناول الأطفال أو الحيوانات الأليفة. إذا تناول طفل الحشيش أو القنب، اتصل بمركز السموم بأونتاريو على

١-٨٠٠-٢٦٨-٩٠١٧

تحتاج للمساعدة؟

- يسهل برنامج [AccessMHA](#) العثور على خدمات دعم الصحة النفسية والرعاية لمتعاطي المخدرات. إنهم يعملون معك من أجل إحالتك إلى الخدمات التي تحتاجها وتقديمها شبكة من المنظمات الشريكة، بينما يقدمون لك الدعم خلال هذه العملية.
- استخدم [1call1click.ca](#) لتوفير الدعم لأي شخص أقل من ٢١ عاماً. يمكنك الاتصال بالرقم ٢٣٦٠-٢٦٠-٦١٣ أو ١ ٨٧٧٣٧٧٧٧٧٧٧٧٧٧٧ (الرقم المجاني لشرق أونتاريو) أو استخدام موقع [1call1click](#) لتعبئة الاستمارة عبر الإنترنت.

Scan and go



28/03/2022