

Scan and go!



نصائح لتقليل المخاطر المصاحبة لتعاطي نبات (الماريجوانا)

اتخذ قراراً حكيماً بشأن استخدام القنب. اعرف كيف يمكن أن يؤثر القنب عليك.

يمكنك عدم استخدامه، ولكن إذا كنت تنوي استخدامه، فاتبع هذه النصائح:

١- الشراء من مصدر مُنظم

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

٢- التزم بمادة واحدة في كل مرة ولا تخطها 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، كما أنه يصعب من عملية التقليل أو الإقلاع عن التعاطي.

٣- ابدأ بكمية قليلة وخذ وقتك.

ابدأ بكمية صغيرة، استخدم منتجات تحتوي على نسبة منخفضة من 10% THC وكمية متساوية أو أعلى من CBD.

طرق الاستخدام	ابدأ منخفضاً	آثار الاستخدام	يمكن أن تستمر الآثار
التدخين/التبخير - الاستنشاق	١ أو ٢ نفخة من ١٠٪ - ١٠٠ ملغ/ع من THC أو أقل	ثواني إلى دقائق	لمدة ٦ ساعات أو أكثر
الأكل/الشرب/البلع - الابتلاع	٢.٥ ملغ من THC أو أقل - انتظر ٣٠ دقيقة أو أكثر	٣٠ دقيقة إلى ساعتين	لمدة ١٢ ساعة أو أكثر

٦- تجنب القيادة تحت تأثير المخدر (نبات القنب)

يضعف القنب قدرتك على القيادة. يمكن أن يستمر التأثير من ٦ إلى ١٢ ساعة. من أجل سلامتك وسلامة الآخرين، خطط للركوب مع صديق غير ثمل أو أحد أفراد العائلة، أو استخدام وسائل النقل العام OC Transpo، أو Uber، أو Lyft، أو امش مع الأصدقاء في منطقة مضاءة جيداً.

٤- كن حذراً مع الرنتين

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

٧- احرص على تخزين منتجات القنب بشكل آمن.

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 الرقم ١-٨٤٤-٧٦٤-٧٦٦٩.

٥- قم بتجنب استخدام نبات القنب لبضعة أيام.

يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم إلى زيادة الآثار السلبية على عقلك وجسمك. قم بتتبع استخدامك وإذا واجهت آثار سلبية قلل استخدامك الي مرة واحدة في الأسبوع.

هل تُفكر في استخدام القنب قبل الحمل أو أثناءه؟

الاختيار الأمثل هو عدم استخدام القنب بعد قرار الحمل، أو خلال فترة الحمل، أو أثناء فترة الرضاعة، إذا كنت تستهلك القنب وترغب في تقليل استهلاكك أو تبحث عن المساعدة للإقلاع، ننصحك بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تحتاج للمساعدة؟ قم بمسح رمز QR للاستجابة السريعة او قم بزيارة الموقع:

- OttawaPublicHealth.ca/WellnessServicesandResources
- يسهّل 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.
- قم بزيارة الموقع IcallIclick.ca لتعبئة الاستمارة عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم ٦١٣-٢٦٠-٢٣٦٠ أ (الرقم المجاني لشرق أونتاريو) لتوفير الدعم لأي شخص أقل من ٢١ عاماً.

للمزيد من المعلومات حول القنب، قم بزيارة OttawaPublicHealth.ca/cannabis