القنب في NYC: تعاطي القنب بطرق أكثر أمانًا

القنب (الماريغوانا) مسموح قانونًا بتعاطيه من قِبل البالغين في ولاية نيويورك (New York State, NYS).

24 غ **3 أونصات**

يجوز للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 21 عامًا أو أكثر الحصول على ما يصل إلى 3 أونصات من زهور القنب أو براعمه، أو ما يصل إلى 24 غرامًا من القنب المركّز كالزيوت أو السجائر الإلكترونية، كما يجوز لهم أن يتقاسموها (ولكن لا يجوز لهم بيعها).

يجوز للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 21 عامًا أو أكثر تدخين القنب باستخدام السجائر العادية أو الإلكترونية في معظم الأماكن التي يُسمح فيها بتدخين التبغ.

لقد تم توسيع نطاق برنامج القنب الطبي في نيويورك. للاطّلاع على معلومات بشأن التغييرات، يُرجى زيارة **cannabis.ny.gov/medical-cannabis.**

لا يُسمح ببيع القنب إلا في المستوصفات المرخصة من NYS. للاطّلاع على أحدث المعلومات عن شراء القنب بشكل قانوني، وكذلك مواقع المستوصفات، تفضّل بزيارة **cannabis.ny.gov/adult-use.**

إذا كنت تتعاطى القنب، فإليك بعض الأمور التي يجب أن تعرفها.

تجنّب تعاطي الكثير من القنب بسرعة كبيرة — ابدأ بكمية صغيرة وتمهَّل.

- يحتوي مختلف أشكال القنب على مستويات مختلفة من مادة THC، وهي المادة ذات التأثير النفسي التي تجعلك تشعر بالانتشاء. وقد يؤدي ذلك إلى جعل التأثيرات تبدو أقوى، أو تحدث بسرعة أكبر، أو كلاهما.

- قد يكون لبعض أشكال القنب تأثير متأخر. على سبيل المثال، قد يستغرق الأمر ما يصل إلى أربع ساعات لتشعر بالتأثير الكامل للمأكولات (طعام يدخل القنب في مكوناته).
- ابدأ بكمية صغيرة. وتمهَّل حتى تشعر بالتأثيرات قبل تعاطي المزيد.

تجنّب خلط القنب مع المخدرات الأخرى، بما فيها الكحول.

- قد يتسبّب خلط القنب مع الكحول أو المخدرات الأخرى في حدوث تأثيرات غير متوقعة.
- إذا كنت تتناول أدوية موصوفة طبيًا، فاسأل مقدم الرعاية الصحية عن كيفية تأثير تعاطي القنب عليك.
- تجنّب تدخين القنب الملفوف أو الممزوج بالتبغ. دخان التبغ ضار بك وبالآخرين من حولك.

تجنّب تعاطي القنب قبل القيادة أو في أثنائها.

- من غير الآمن وغير القانوني القيادة تحت تأثير أي مادة، بما فيها القنب.
- يحظر قانون NYS تعاطي القنب داخل المركبات من قِبل أي شخص، بما يشمل الركاب.
- إذا كنت تقود سيارتك وأنت في حالة وهن بفعل التعاطي، فأنت أكثر عرضة لخطر إيذاء نفسك والآخرين.

احرص على حفظ القنب في مكان آمن وبعيدًا عن أنظار ومتناول الأطفال والشباب.

- احفظ القنب في خزانة أو حاوية مغلقة. وتذكّر أن العديد من المأكولات التي يدخل القنب في مكوناتها تشبه الحلوى أو غيرها من الأطعمة والمشروبات العادية.

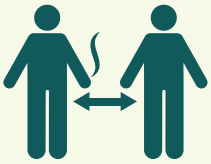
اتّصل بـ NYC Poison Center (مركز مكافحة السموم في NYC) على رقم 212-764-7667 إذا تعاطى أي طفل أو تناول المأكولات أو المنتجات التي تحتوي على القنب.

- يوفر مركز NYC Poison Center مساعدة مجانية وسرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للشباب والبالغين، ويشمل ذلك الأسئلة المتعلقة بالآثار الجانبية للقنب.

اعلم أن منتجات القنب غير الخاضعة للتنظيم لا تُصنع وفقًا لضوابط الجودة أو السلامة القياسية.

- هذا يعني أن تأثيرات منتجات القنب هذه غير متوقعة.
- تجنّب استخدام منتجات تدخين القنب الإلكترونية إلى أن يكون لديها ضمانات تنظيمية (مثل قواعد NYS بشأن حمايتك من التأثيرات غير المرغوب فيها).
  - في الوقت الحالي، هناك خطر التعرض لإصابة الرئة المرتبط باستخدام السجائر الإلكترونية أو منتجات التدخين الإلكترونية (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) نتيجة تعاطي القنب باستخدام المنتجات الإلكترونية. للاطّلاع على المزيد من المعلومات عن EVALI، تفضّل بزيارة **nyc.gov/health** وابحث عن **"e-cigarettes"** (السجائر الإلكترونية).

تجنّب تدخين سجائر القنب العادية والإلكترونية بالقرب من الآخرين الذين لا يدخنوا السجائر العادية أو الإلكترونية.



- المخاطر الصحية للأبخرة المنبعثة بسبب التدخين السلبي للقنب باستخدام السجائر العادية أو الإلكترونية غير معروفة. يحتوي دخان القنب، مثل دخان التبغ، على القطران والمواد الكيميائية المسبّبة للسرطان. وقد تحتوي أبخرة القنب أيضًا على مواد كيميائية ضارة.
- انتبه لمَن حولك. واحرص على إبعاد الدخان عن الآخرين.

إذا كان عمرك أقل من 25 عامًا، فاعلم أن تعاطي القنب ينطوي على مخاطر صحية متزايدة. ويحد تأخير التعاطي من هذه المخاطر.

- قد يكون للقنب آثار خطيرة على الشباب الذين لا تزال أدمغتهم في طور النمو. وقد تشمل الآثار السلبية صعوبة التفكير والتعلم وحل المشكلات، وضعف الذاكرة أو التركيز، وتراجع التناسق البدني.
- قد يرتبط بدء تعاطي القنب في سن أصغر أو تعاطيه كثيرًا بظهور الاضطرابات الذهانية مبكرًا، خاصة بالنسبة لأولئك المعرضين بالفعل للخطر.
- للحصول على دعم سري في الصحة العقلية مجانًا على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، يُرجى زيارة **nyc.gov/nycwell**، أو إرسال كلمة WELL في رسالة نصية إلى الرقم 65173، أو الاتصال بالرقم 888-692-9355.

للاطّلاع على المزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة **nyc.gov/health/cannabis**.

NYC Health

MHY484029E – 4.23 Arabic