NYC-তে গাঁজা: নিরাপদ গাঁজার ব্যবহার

গাঁজা (মারিজুয়ানা) নিউ ইয়র্ক স্টেট (New York State, NYS) -এ প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহারের জন্য বৈধ।

3 আউন্স 24 গ্রাম

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা 3 আউন্স গাঁজার ফুল বা কুঁড়ি বা 24 গ্রাম পর্যন্ত ঘনীভূত গাঁজা যেমন তেল বা ভেপ রাখতে পারেন এবং শেয়ার করতে পারেন (কিন্তু বিক্রি করতে পারেন না)।

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা বেশিরভাগ সেই জায়গায় ধূমপান করতে পারেন বা গাঁজা সেবন করতে পারেন যেখানে তামাক ধূমপানের অনুমতি রয়েছে।

নিউ ইয়র্কের চিকিৎসা সংক্রান্ত গাঁজার প্রোগ্রাম সম্প্রসারিত হয়েছে। পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে তথ্যের জন্য **cannabis.ny.gov/medical-cannabis**-এ যান।

গাঁজা বিক্রি শুধুমাত্র NYS-লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেনসারিগুলিতে অনুমোদিত। ডিসপেনসারির অবস্থানগুলি সহ আইনিভাবে গাঁজা কেনা সম্পর্কে আপ-টু-ডেট তথ্যের জন্য, cannabis.ny.gov/adult-use-এ যান।

আপনি যদি গাঁজা ব্যবহার করেন তাহলে এখানে কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনার জানা উচিত।

খুব বেশি খুব দ্রুত গাঁজা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন – অল্প পরিমাণ দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে যান।

- বিভিন্ন ধরনের গাঁজায় বিভিন্ন মাত্রার THC থাকে, সেই সাইকোঅ্যাকটিভ পদার্থ যা আপনাকে নেশাগ্রস্ত বোধ করায়। এটির কারণে প্রভাবগুলির অনুভব আরও শক্তিশালী হতে পারে, আরও তাড়াতাড়ি ঘটতে পারে, বা উভয়েই।
- কিছু ধরণের গাঁজা একটি বিলম্বিত প্রভাব ফেলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ভোজ্য দ্রব্য (গাঁজা ভরা খাবার)-এর সম্পূর্ণ প্রভাব অনুভব করতে চার ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

- অল্প পরিমাণ দিয়ে শুরু করুন। আরো গ্রহণ করার আগে আপনি প্রভাবগুলি অনুভব না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

মদ সহ অন্যান্য ওষুধের সাথে গাঁজা মেশানো এড়িয়ে চলুন।

- মদ বা অন্যান্য মাদকদ্রব্যের সাথে গাঁজা মেশানো অপ্রত্যাশিত প্রভাব ফেলতে পারে।
- আপনি যদি প্রেসক্রিপশনের ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে গাঁজা ব্যবহার করা আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে।
- তামাকের সাথে গাঁজা রোল করে বা মিশিয়ে ধূমপান এড়িয়ে চলুন। তামাকের ধোঁয়া আপনার এবং আপনার আশেপাশের অন্যদের জন্য ক্ষতিকর।

গাড়ি চালানোর সময় বা আগে গাঁজা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

- গাঁজা সহ যে কোনও পদার্থের প্রভাবে বা নেশগ্রস্ত হয়ে গাড়ি চালানো অনিরাপদ এবং বেআইনি।
- NYS আইন যাত্রী সহ যে কারো দ্বারা মোটর গাড়িতে গাঁজার ব্যবহারকে নিষিদ্ধ করে।
- আপনি যদি নেশগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালান, তাহলে আপনার নিজের এবং অন্যদের ক্ষতি করার ঝুঁকি অনেক বেশি।

গাঁজা নিরাপদ রাখুন এবং শিশু ও তরুণদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখুন।

- একটি লক করা ক্যাবিনেট বা পাত্রে গাঁজা রাখুন। মনে রাখবেন যে অনেক ভোজ্য মিছরি বা অন্যান্য সাধারণ খাবার এবং পানীয়ের মতো দেখতে।

যদি কোনো শিশু গাঁজা বা গাঁজাযুক্ত পণ্য খায় বা পান করে তাহলে 212-764-7667-এ NYC Poison Center (NYC বিষ কেন্দ্র)-এ কল করুন।

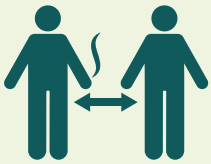
- NYC Poison Center তরুণ এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বিনামূল্যে, 24/7 এবং গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে, যার মধ্যে গাঁজার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে প্রশ্নগুলি রয়েছে।

সচেতন থাকুন যে অনিয়ন্ত্রিত গাঁজাজাতীয় পণ্যগুলি স্ট্যান্ডার্ড গুণমান বা সুরক্ষার নিয়ন্ত্রণের সাথে তৈরি করা হয় না।

- এর অর্থ এই গাঁজাজাতীয় পণ্যগুলির প্রভাব অনির্দেশ্য।
- গাঁজার ভেপিং পণ্যগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যতক্ষণ না তাদের সুরক্ষার ব্যবস্থা (যেমন আপনাকে অবাঞ্ছিত প্রভাব থেকে রক্ষা করতে NYS নিয়মগুলি) নিয়ন্ত্রণ করা হয়।
  - বর্তমানে, গাঁজা সেবন করা থেকে ই-সিগারেট বা ভেপিং পণ্যের ব্যবহার সম্পর্কিত ফুসফুসের ক্ষতি (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। EVALI সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য **nyc.gov/health**-এ যান এবং **"e-cigarettes"** (ই-সিগারেট) অনুসন্ধান করুন।

যারা ধূমপান করছেন না বা ভেপ করছেন না তাদের কাছে ধূমপান করা বা গাঁজা খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

- সেকেন্ডহ্যান্ড গাঁজার ধোঁয়া এবং ভেপিং এরোসলের কারণে স্বাস্থ্যের ঝুঁকিগুলি অজানা। তামাকের ধোঁয়ার মতো, গাঁজার ধোঁয়ায় আলকাতরা এবং ক্যান্সার সৃষ্টিকারী রাসায়নিক থাকে। গাঁজার এরোসলেও ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকতে পারে।
- আপনার চারপাশের লোকদের সম্পর্কে সচেতন হন। অন্যাদের থেকে ধোঁয়া দূরে রাখুন।



আপনি যদি 25 বছরের কম বয়সী হন, তাহলে সচেতন থাকুন যে গাঁজা ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের ঝুঁকি বাড়ায়। বিলম্বিত ব্যবহার এই ঝুঁকিগুলিকে কমায়।

- গাঁজা সেই তরুণদের উপর গুরুতর প্রভাব ফেলতে পারে যাদের মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে। নেতিবাচক প্রভাবগুলির মধ্যে চিন্তাভাবনা, শেখার এবং সমস্যা সমাধানে অসুবিধা; দুর্বল স্মৃতিশক্তি বা ফোকাস; এবং শারীরিক সমন্বয় হ্রাস অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- অল্প বয়সে গাঁজা ব্যবহার শুরু করা বা এটি ঘন ঘন ব্যবহার করা মানসিক রোগের আগে শুরু হওয়ার সাথে যুক্ত হতে পারে, বিশেষ করে যারা ইতিমধ্যে ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য।
- বিনামূল্যে, 24/7 এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তার জন্য, **nyc.gov/nycwell**-এ যান, 65173 নম্বরে WELL টেক্সট করুন বা 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/cannabis**-এ যান।

NYC Health

MHY484029E – 4.23 Bengali