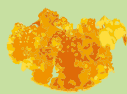


# Marihuana w mieście Nowy Jork: Bezpieczne używanie marihuany

Marihuana jest legalna w stanie Nowy Jork dla osób dorosłych.



**3 uncje**



**24 g**

Dorośli w wieku co najmniej 21 lat mogą posiadać do 3 uncji kwiatów lub pączków konopi lub do 24 gramów skoncentrowanej marihuany, takiej jak olejki lub wkłady do e-papierosów, i dzielić się tymi ilościami (ale nie mogą ich sprzedawać).



Dorośli w wieku co najmniej 21 lat mogą palić lub waporyzować marihanę w większości miejsc, w których dozwolone jest palenie tytoniu.



Program medycznej marihuany w Nowym Jorku został rozszerzony. Informacje o zmianach można znaleźć na stronie [cannabis.ny.gov/medical-cannabis](http://cannabis.ny.gov/medical-cannabis).



Sprzedż marihuany nie jest jeszcze dozwolona. Aktualne informacje na temat legalnego zakupu i uprawy konopi można znaleźć na stronie [cannabis.ny.gov](http://cannabis.ny.gov).

Jeśli używasz marihuany, oto kilka rzeczy, które należy wiedzieć.

**Unikaj używania zbyt dużej ilości marihuany zbyt szybko – zacznij od niewielkiej ilości i powoli ją zwiększaj.**

- Różne formy marihuany mają różne poziomy tetrahydrokannabinolu (Tetrahydrocannabinol, THC), substancji psychoaktywnej, która wywołuje poczucie odurzenia. Przez to efekt może być silniejszy lub wystąpić szybciej.
- Niektóre formy marihuany mogą powodować opóźniony efekt. Na przykład pełne odczucie efektu działania produktów jadalnych (żywności z dodatkiem marihuany) może zająć do czterech godzin.
- Zacznij od małej ilości. Poczekaj, aż poczujesz efekty, zanim użyjesz większej ilości.



**Unikaj mieszania marihuany z innymi substancjami psychoaktywnymi, w tym z alkoholem.**

- Mieszanie marihuany z alkoholem lub innymi lekami może mieć nieprzewidywalne skutki.
- Jeśli przyjmujesz leki na receptę, zapytaj swojego lekarza, jak używanie marihuany może na Ciebie wpłynąć.
- Unikaj palenia konopi zwiniętych w rulon lub zmieszanych z tytoniem. Dym tytoniowy jest szkodliwy dla Ciebie i innych osób w Twoim otoczeniu.

**Unikaj używania marihuany przed prowadzeniem lub podczas prowadzenia samochodu.**

- Prowadzenie pojazdu pod wpływem lub w stanie odurzenia przez jakąkolwiek substancję, w tym marihanę, jest niebezpieczne i nielegalne.
- Prawo stanu Nowy Jork zabrania używania marihuany w pojeździe mechanicznym przez kogokolwiek, w tym przez pasażerów.
- Jeśli prowadzisz samochód w stanie odurzenia, ryzyko wyrządzenia krzywdy sobie i innym jest znacznie większe.



**Przechowuj marihanę w bezpiecznym miejscu, niewidocznym i niedostępnym dla dzieci i młodzieży.**



- Przechowuj marihanę w zamkniętej szafce lub pojemniku. Pamiętaj, że wiele produktów jadalnych wygląda jak cukierki lub inne zwykłe jedzenie i napoje.
- Jeśli dziecko zje lub wypije marihanę bądź produkty zawierające marihanę, zadzwoń do NYC Poison Control Center (Centrum Kontroli Zatruc Miasta Nowy Jork) pod numer 212-764-7667, dostępny całodobowo.

**Pamiętaj, że produkty z marihuany niepodlegające regulacjom nie są wykonane ze standardową jakością lub kontrolą bezpieczeństwa.**

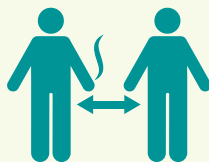
- Oznacza to, że efekty działania tych produktów z marihuany są nieprzewidywalne.
- Unikaj używania produktów z marihuany służących do e-palenia, dopóki nie będą one miały uregulowanych zabezpieczeń (takich jak przepisy stanu Nowy Jork, które chronią przed niepożądanymi efektami).

- Obecnie istnieje ryzyko wystąpienia obrażeń płuc związanych z używaniem e-papierosów lub produktów z marihuany do e-palenia (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI). Aby uzyskać więcej informacji na temat EVALI, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „e-cigarettes” (e-papierosy).



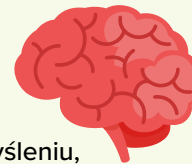
**Unikaj palenia (w tym w formie e-papierosów) marihuany w pobliżu innych osób, które nie palą.**

- Zagrożenia dla zdrowia związane z biernym paleniem marihuany i aerozolem z waporyzacji są nieznane. Podobnie jak dym tytoniowy, dym z marihuany zawiera substancje smoliste i rakotwórcze. Również aerozol z konopi może zawierać szkodliwe substancje chemiczne.
- Miej na uwadze osoby znajdujące się w Twoim otoczeniu. Nie pal w ich pobliżu.



**Jeśli masz mniej niż 25 lat, pamiętaj, że używanie konopi indyjskich wiąże się z większym zagrożeniem dla zdrowia. Używanie marihuany w późniejszym wieku zmniejsza to zagrożenie.**

- Konopie indyjskie mogą mieć poważny wpływ na młodych ludzi, których mózgi wciąż się rozwijają. Negatywne skutki mogą obejmować trudności w myśleniu, uczeniu się i rozwiązywaniu problemów, słabą pamięć lub koncentrację, a także zmniejszoną koordynację fizyczną.
- Rozpoczęcie używania marihuany w młodym wieku lub częste używanie jej może być związane z wcześniejszym wystąpieniem zaburzeń psychotycznych, zwłaszcza u osób już narażonych.
- Aby uzyskać bezpłatną, całodobową i poufną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, odwiedź stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell), wyślij SMS o treści WELL pod numer 65173 lub zadzwoń pod numer 888-692-9355.



Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „cannabis” (marihuana).