

نیو یارک سٹی میں بھنگ: صحت پر اثرات

بھنگ (ماریجوآنا) نیو یارک اسٹیٹ میں بالغوں کے استعمال کے لیے قانونی ہے۔



بھنگ کی فروخت کی ابھی تک اجازت نہیں ملی ہے۔ بھنگ قانونی طور پر خریدنے اور اگانے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، cannabis.ny.gov ملاحظہ کریں۔



نیو یارک کے طبی بھنگ پروگرام کی توسیع کر دی گئی ہے۔ تبدیلیوں کے بارے میں معلومات کے لیے، cannabis.ny.gov/medical-cannabis ملاحظہ کریں۔



اسموکنگ ایریا

21 سال اور زائد عمر کے بالغان بیشتر ایسی جگہوں پر بھنگ کی اسموکنگ یا ویپنگ کر سکتے ہیں جہاں تمباکو نوشی کی اجازت ہے۔



3 اونس 24 گرام

21 سال اور زائد عمر کے بالغان تین اونس تک کا بھنگ کا پھول یا کونیل، یا 24 گرام تک ارتکاز یافتہ بھنگ جیسے تیل یا ویپس اپنے پاس رکھ یا شینر کر سکتے ہیں (لیکن بیچ نہیں سکتے)۔

گاڑی چلانے سے پہلے یا چلاتے ہوئے بھنگ استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔



■ بھنگ سمیت، کسی بھی ممنوعہ مادے کے زیر اثر یا اس سے نقص پیدا شدہ حالت میں گاڑی چلانا غیر محفوظ اور غیر قانونی ہے۔

■ نیو یارک اسٹیٹ کا قانون پسندوں سمیت، کسی کے بھی موٹر گاڑی میں بھنگ کے استعمال کو ممنوع قرار دیتا ہے۔

■ اگر آپ نقص کی حالت میں گاڑی چلاتے ہیں تو، آپ خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچانے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔



بھنگ کو محفوظ اور بچوں اور جوانوں کی نگاہوں اور پہنچ سے دور رکھیں۔

■ بھنگ کو مقفل خانہ یا ڈبہ میں

رکھیں۔ یاد رکھیں کہ بہت سی کھانے کی اشیاء کینڈی یا دیگر معمولی غذا یا مشروب کی طرح نظر آتی ہیں۔

■ اگر کوئی بچہ بھنگ یا بھنگ پر مشتمل پروڈکٹس کھا لیتا ہے تو NYC پوائزن کنٹرول سنٹر کو 212-764-7667 پر کال کریں، جو 24/7 دستیاب ہے۔

اگر آپ بھنگ استعمال کرتے ہیں تو، یہ کچھ باتیں ہیں جو آپ کو جاننی چاہئیں۔

بہت زیادہ مقدار بہت جلدی استعمال کرنے سے پرہیز کریں — تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور ہلکا ہاتھ رکھیں۔

■ بھنگ کی مختلف شکلوں میں ٹیٹرا ہائڈرو کینابائینال (Tetrahydrocannabinol, THC) کی مختلف سطحیں ہوتی ہیں، یہ وہ سائیکو ایکٹو مادہ ہے جو آپ کو ہائی ہونے کا احساس دلاتا ہے۔ یہ اثرات کے مضبوط تر ہونے، مزید جلدی سے پیش آنے یا دونوں کا احساس دلا سکتا ہے۔



■ بھنگ کی کچھ اقسام کے اثرات میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ مثلاً، خوردنی اشیاء (بھنگ ملائی گئی غذا) کا پورا اثر محسوس کرنے میں چار گھنٹے تک لگ سکتے ہیں۔

■ تھوڑی مقدار سے شروع کریں۔ مزید لینے سے پہلے اثرات محسوس ہونے تک انتظار کریں۔

بھنگ کو دیگر منشیات، بشمول الکحل کے ساتھ ملانے سے پرہیز کریں۔

■ بھنگ کو الکحل یا دیگر منشیات کے ساتھ ملانے کے ناقابل قیاس اثرات ہو سکتے ہیں۔

■ اگر آپ نسخے والی منشیات لیتے ہیں تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ بھنگ کا استعمال آپ کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔

■ رول کیے ہوئے یا تمباکو کے ساتھ ملائے ہوئے بھنگ کی اسموکنگ سے پرہیز کریں۔ تمباکو کا دھواں آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

اگر آپ کی عمر 25 سال سے کم ہے تو، آگاہ رہیں کہ بھنگ کے استعمال سے صحت کے اضافی خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ استعمال میں تاخیر ان خطرات کو کم کرتی ہے۔



- جن نوجوان افراد کے دماغ اب بھی فروغ پا رہے ہیں ان پر بھنگ کے سنگین اثرات ہو سکتے ہیں۔ منفی اثرات میں سوچنے، سیکھنے، اور مسائل حل کرنے میں پریشانی؛ ناقص یادداشت یا فوکس؛ اور جسمانی باہمی ربط میں کمی شامل ہو سکتے ہیں۔
- کم عمری میں بھنگ کا استعمال شروع کرنا یا اسے کثرت سے استعمال کرنا نفسیتی عوارض کے ساتھ، خاص طور پر پہلے سے خطرے میں مبتلا افراد کے لیے، وابستہ ہو سکتا ہے۔
- مفت، 24/7 اور رازدارانہ ذہنی صحت میں تعاون کے لیے nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، WELL لکھ کر 65173 پر ٹیکسٹ کریں، یا 888-692-9355 پر کال کریں۔

آگاہ رہیں کہ غیر منضبط بھنگ کے پروڈکٹس معیاری کوالٹی یا حفاظتی کنٹرول کے ساتھ نہیں بنائے جاتے ہیں۔

- اس کا مطلب یہ ہے کہ بھنگ کے ان پروڈکٹس کے اثرات ناقابل پیش گوئی ہیں۔
- بھنگ کی ویپنگ والے پروڈکٹس کے استعمال سے پریزی کریں جب تک کہ ان میں منضبط تحفظات نہ ہوں (جیسے ان چاہے اثرات سے آپ کا تحفظ کرنے کے لیے نیو یارک اسٹیٹ کے اصول)۔



- فی الحال، بھنگ کی ویپنگ سے ای سگریٹ یا ویپنگ پروڈکٹ کے استعمال سے وابستہ پھیپھڑے کے مرض (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) کا خطرہ ہے۔ EVALI کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **e-cigarettes** (ای سگریٹس) تلاش کریں۔

دیگر ایسے لوگوں کے پاس بھنگ کی اسموکنگ یا ویپنگ سے پریزی کریں جو اسموکنگ یا ویپنگ نہیں کر رہے ہیں۔



- بھنگ کے دوسروں کے دھوئیں اور ایروزول کی ویپنگ کے صحت سے متعلق خطرات نامعلوم ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں کی طرح، بھنگ کے دھوئیں میں ٹار اور کینسر کا باعث بننے والے کیمیکلز شامل ہوتے ہیں۔ بھنگ والے ایروزول میں نقصان دہ کیمیکلز بھی ہو سکتے ہیں۔
- اپنے آس پاس کے لوگوں کا دھیان رکھیں۔ دھواں دوسروں سے دور رکھیں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "cannabis" (بھنگ) تلاش کریں۔