

XASHIISHKA IYO DHALINYARADA

XAQIQOONYINKA WAALIDIINTA IYO DARYEELAYAASHA

MAXAAN KA NAQAANAA GEEDKA XASHIISHKA?

Xashiiska waa nooc ka mid ah dhirta. Waxaa si dabiici ah looga heli karaa adduunka oo dhan, waxaa sidoo kale beerta shakhsiyaad iyo hay'ado oo ku beera meelo beero ah iyo shaybaarro xiran.

- ▶ Marijuana waa badeecad ka sameysan xashiiska waxaana lagu yaqaan oo ku jira maaddada THC oo aad u sarreysa.
- ▶ THC waa maaddo kale oo dabiici ah oo laga helo xashiiska. Maaddadani waxay isticmaalayaasha ka dhigi kartaa inay dareemaan "firfircooni sare."

NOOCYADA MAADDADA THC:

Delta-8*, Delta-9, iyo Delta-10 waa noocyo ka mid ah maaddada THC waxayna keeni karaan waxyeelo ama sakhraamid. Delta-9 ayaa ah nooca ugu daran.

* Ka eeg digniinta FDA barta www.fda.gov raadi Delta-8

- ▶ CBD waa maaddo dabiici ah oo laga helo xashiishka. CBD ma keento "firfircooni sare" balse weli way saameyn kartaa isticmaalaha
- ▶ Magacyada aalaa la yiraahdo: harama, pot, iyo caws. Wax badan oo ku saabsan erayada iyo qalabka loo adeegsado ka baro hay'ada CDC.
- ▶ Hemp waa nooc kale oo ka mid ah geedka xashiishka kaas oo leh maaddada THC oo heerkeedu ka hooseeyo kan marijuana-ga.

SAAMEYNTA MAADADA THC EE DADKA:

Saamayntu way ku kala duwanaa kartaa iyadoo ku xiran nooca badeecada iyo qofka isticmaalaya waxaana ka mid noqon kara:

- ▶ Nasasho ama "firfircooni sare" dareemid
- ▶ Haghagley, wadna garaac degdeg ah
- ▶ Gaabis xagga wax ka falcelinta, xasilooni darro
- ▶ Jahawareer, welwel, argagax ama shaki badan

SAAMEYNTA DHEER EE AY KU LEEDAHAY DHALINYARADA:

- ▶ Waxay waxyeleysaa maskaxda soo koraysa ee da'yarta
- ▶ Xagga waxbarashada ayay dhibato u keentaa
- ▶ Shilal iyo dhaawacyo badan ayay keentaa
- ▶ Waxay uga sii dartaa xanuunada xagga dhimirka ee qofku qabay
- ▶ Halis xagga laqabsiga ah



SIDEEL LOO ISTACMAALAA XASHIISHKA?

Xashiishka waa la cabbaa, uumigiisaa la dhuuqaa(vaping) ama cunto ahaan ayaa loo cunaa. Marka uumigiisa la dhuuqo, badanaa wuxuu ahaadaa mid aad u kakan.

CUNTOOYINKA XASHIISHKA IYO DHALINYARADA

Cuntooyinka xashiishka waa cunto iyo cabbitaano lagu sameeyay maaddada THC ee laga helo xashiishka. Maaddada THC waxaa si dabiici ah looga heli karaa geedka xashiishka, ama si macmal ah ayaa maaddada CBD looga hagaajin karaa. Cunnooyinka lagu daray maaddada THC waxay sababi karaan daciifnimo haddii xaddiga THC-da uu sarreeyo oo keeni karo sakhraanimo.

Cuntooyinka xashiishka waxay ahaan karaan noocyo badan, waxaana ka mid ah:

- ▶ Nacnacyada iyo xanjooyinka
- ▶ Soodhada iyo casiirka
- ▶ Shukulaatada
- ▶ Buskudka iyo wixii la halmaala

ISTICMAALKA:



Marka la cunayo cuntooyinka xashiishka, ama la cabayo xashiishka, dadka oo dhami isku si wax uma dareemaan.

SAAMAYNADA qaarkood waxay



WAXAY QAADAN KARTAA ilaa 2 saacadood in la dareemo

waxayna SOCON KARTAA ilaa 10 saacadood



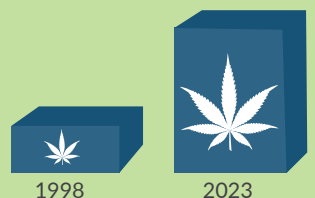
XASHIISHKA QABATIMO AYUU LEEYAHAY:

Dhawrkii sano ee la soo dhaafay, qadarka THC ee ku jira badeecadaha xashiishadda si tartiib tartiib ah ayuu kor ugu kacayay.

Cilmi baaris ayaa muujineysa in:

- ▶ 6-dii qofba oo ka mid ah dadka bilaabay isticmaalka daroogada ka hor da'da 18-ka uu 1 qof qabatimo yeelan karo.
- ▶ 10-kii qofba oo ah dadka qaangaarka ah oo isticmaala daroogada uu 1 qof qabatimo yeelan karo.

MARIJUANAHA MAANTA WUXUU LEEYAHAY MAADADA THC OO 3 JEER KA XOOG BADAN KII 25 SANO KA HORE



CALAAMADHA IN LA ISTACMAALO

Isticmaalka xashiishka in la ogaado way adkaan kartaa, balse waxaa badanaa lagu gartaa ur aan caadi ahayn, indho gadgaduudan, ama muudhka/dabeecadda oo isbedesha. Daryeelayaasha waxay indha-indheyn karaan sirta caruurta, sawirada/fidiowyada ku jira taleefoonada ama waxay raadin karaa qalabyada sida tuubooyinka ama vapes-ka. Muddo dheer ka dib, da'yarta waxay muujiyaan hoos u dhac xagga waxbarashada ah, isbeddel ku yimaado asxaabtooda, hawlaha ay qabtaan, ama dabeecadda



MA JIRO QADAR THC AH OO AAN DHIBAATO U KEENAYN MASKAXDA SOO KORAYSA EE DA'YARTA.



TALLAABOYINKA DARYEELAHA:

- ▶ Noqo qof wax la socda, la soco calaamadaha
- ▶ Dhiiri geli in qoyska meel wax kuwada cunaan iyo in si firfircoon looga qaybqaato hiwaayadaha ama ciyaaraha.
- ▶ Noqo qof lagu daydo. Dhalinta hortooda haku isticmaalin xashiishka
- ▶ Waqti hore hadal, marar bandanna hadal; muuji inaad si cad u diidan tahay isticmaalkiis
- ▶ Ku kaydi ama ku xir xashiishka meel ammaan ah oo carruurta iyo xayawaannada aysan gaarin
- ▶ Wadista gawaarida iyadoo la cabbay xashiishka waa mamnuuc. Waxaa jira wax sidoo kale ammaan aheyn sida wadista doomaha, baaskiillada, ku dheelida barafka ama ku shaqeynta mishiinada.

ILAHA MACLUUMADKA:

Ka raadi erayga "cannabis" website-yadaan:

- ▶ [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)
- ▶ [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)
- ▶ [nida.nih.gov](https://www.nida.nih.gov)
- ▶ [MDH Cannabis and your health](https://www.mdhmn.gov/cannabis)
- ▶ [MN Office of Cannabis Management](https://www.mn.gov/cannabis)

CAAFIMAADKA MASKAXDA



Jirka qof walba si gooni ah ayuu ula falgalaa maadooyinka xashiishka. Miisaanka qofka, metabolism-kiisa, jinsigiisa, iyo caadooyinka wax cunkiisa ayaa saameyn kara sida ugu dhakhsiyaha badan ee jirku u qaato maadada xashiishka.

Isticmaalka xashiishka wuxuu uga sii dari karaa xanuunada xagga maskaxda. Haddii si joogto ah loo isticmaalo, xashiishku wuxuu kordhin karaa halista ah in xaalada isku-buuqa ay ka sii darto, in xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka maskaxda ay sii kordhaan, ama in uu ka hortago dawooyinka xanuunada loo yaqaan psychosis.

Cilmi-baaris ayaa muujinaysa in isticmaalka xashiishka uu kordhiyo khatarta ah in psychosis uu ku dhoco kuwa khatarta ugu jira cudurrada dhimirka.

XASHIISHKA, UURKA IYO KORRIINKA ILMAHA

Badeecooyinka xashiishka waxay saameyn karaan koritaanka ilmaha



Isticmaalka xashiishka xilliga uurka wuxuu sababi karaa gaabis xagga korriinka uurjiifka ah, dhicis, dilan iyo dhibaatooyin xagga korriinka maskaxda ah. Sidoo kale hooyadu waxay maaddada THC-da u gudbin kartaa ilmaheeda xilliga naas-nuujinta, taas oo saamaynaysa koriinka caafimaadka leh ee ilmaha. Ammaan ma ahan in xashiish lagu cabbo agagaarka caruurta oo ay ku jiraan baabuurta ama guryaha dhexdooda.

WAALIDIINTU MAXAY SAMEYN KARAAN HADDII ISTACMAAL UU JIRO?

- ▶ Qorshee waqti fican oo aad kala hadasho.
- ▶ Xasillooni muuji, weydii su'aalo furan si aad u fahanto sababta.
- ▶ Dhegayso cunugga ka dibna ku heshiia tallaaboyinka xiga ee ugu wanaagsan iyo cawaaqibka habboon
- ▶ Xiriir wanaagsan la yeelo si aad dib ugu dhisto kalsooni lagu hagi karo laguna taageeri karo. La dagaalida ama eebaynta kaliya waxay dhaawaceysaa xiriirka.
- ▶ Haddii walaac laga qabo xaga la qabsiga, caawimo weydiiso dhakhtarkaaga caruurta, la-taliyaha dugsiga ama qof shaqaalaha bulshada ah. Hadda ma jiraan wax daawooyin ah oo lagu daweyn karo xanuunnada isticmaalka xashiishka, balse taageerada xagga dabeecadda ayaa waxtar yeelan karta.

Raadi inay jiraan calaamadaha sumoobida ama xad dhaaf u isticmaalida xashiishka. Calaadaha waxaa ka mid noqon kara walaac xad dhaaf ah, aragtida wax aan jirin, qalal, ama dareen la'aan. Haddii cunug uu isticmaalo THC, wac isla markiiba khadka xakamaynta sunta ee ah 1-800-222-1222 ama wac 911 haddii uu jiro kiis xad-dhaaf u isticmaalidaah.



Xaashidan xaqiiqooyinka waxay ka timid Degmada Dakota, wax ka beddel ayaan lagu sameeyay iyadoo fasax laga haysto daryeelayaasha.