



# LIGTAS NA PAGGAMIT NG MGA PRODUKTONG GAWA SA CANNABIS: MGA DETALYE AT ANG IYONG KALUSUGAN

HULING NABAGO NOONG 1/5/18 AT MAAARING PANA-PANAHONG BAGUHIN.

Ang cannabis ay isang halamang may tatlong sub-variety— ang cannabis sativa, cannabis indica, at cannabis ruderalis. Maaaring gamitin ang cannabis sa maraming paraan gaya ng paninigarilyo, at maaari itong gawing pagkain, inumin, tincture, oil, o mantekilya.

## ANO ANG KAIBAHAN NG MEDICAL CANNABIS SA ADULT USE CANNABIS?

Ginagamit ang medical cannabis (cannabis na inirerekomenda ng mga doktor) sa paggamot sa mga sintomas ng mga malalang medikal na kundisyon gaya ng cancer, epilepsy, glaucoma, HIV/AIDS, at matinding pananakit. Ang adult use cannabis (cannabis para sa paggamit ng mga nasa hustong gulang) ay para sa personal na paggamit na hindi nauugnay sa paggamot ng mga medikal na kundisyon. Nag-iiba ang mga batas sa paggamit ng cannabis sa California batay sa uri ng paggamit.

## DAPAT BA AKONG MAGMANEHO KUNG GUMAGAMIT AKO NG MGA PRODUKTONG GAWA SA CANNABIS?

Nakakaapekto ang paggamit ng cannabis sa pagmamaneho, kaya maaaring maaksidente ang mga driver, pasahero, at iba pa dahil dito.

## MAGKAIBA BA ANG EPEKTO NG PAGHITHIT NG CANNABIS AT PAGKONSUMO NG NAKAKAIN O NAIINOM NA PRODUKTO?

Madalas ay nararamdaman kaagad ang mga epekto ng paghithit ng cannabis. Maaari namang abutin nang tatlung minuto hanggang ilang oras bago maramdaman ang mga epekto ng pagkain o pag-inom ng cannabis, at maaaring hindi mawala kaagad ang mga ito. Maaaring magbago ang mga epekto ng mga edible at paninigarilyo depende sa dami ng ginamit mong tetrahydrocannabinol (THC), dami at uri ng iba pang kinain mo, at sa kung uminom ka rin ba ng alak o gumamit ng iba pang gamot.



Ang **MGA CANNABIS EDIBLE** ay mga pagkain at inuming gawa sa cannabis o cannabis oil.



**MAGHINAY-HINAY.** Sa paggamit ng mga cannabis edible, mainam na magsimula ka sa maliit na serving ng produkto.



**MAGDAHAN-DAHAN.** Maaaring walang magbago sa iyong pakiramdam ilang oras matapos mong gumamit ng cannabis edible, at pagkatapos ay bigla kang makaramdam ng matinding tama. Huwag kumain o uminom ng higit pang produktong gawa sa cannabis hanggang sa lumipas ang hindi bababa sa 2-4 na oras.



**HUWAG MAGBIGAY NG CANNABIS SA SINUMANG WALA PANG 21 TAONG GULANG NANG WALANG REKOMENDASYON NG DOKTOR.**



**ITABI ITO SA LIGTAS NA LUGAR.** Ikandado ito nang malayo sa mga bata at alagang hayop.



**IWASAN ITO KUNG IKAW AY BUNTIS O NAGPAPASUSO.** Ang paggamit ng cannabis ay maaaring makasama sa kalusugan ng iyong sanggol at hindi inirerekomenda para sa mga buntis o nagpapasuso, o sa mga gustong magbuntis sa nalalapit na panahon.



## NGAYON PA LANG GAGAMIT? MAG-INGAT!

Kapag kumonsumo sa isang pagkakataon ng masyadong maraming produktong gawa sa cannabis, maaari itong humantong sa mga hindi kanais-nais na epekto sa katawan at/o pag-iisip:

- labis na pagkalito
- pagkahibang
- pagkaligalig
- pagtaas ng presyon ng dugo
- pagkataranta
- mabilis na pagtibok ng puso
- paranoia
- matinding pagdurawal
- pagkakaroon ng hallucination
- pagsusuka

Kung mayroon ka o may kakilala kang may alinman sa mga sintomas sa itaas, tumawag sa **Linya para sa Pagkontrol ng Lason (Poison Control Hotline)** sa **1 (800) 222-1222** para sa libre at mabilis na tulong ng eksperto anumang oras. Kung malala ang mga sintomas, tumawag sa 911 o pumunta sa isang emergency room.