

DÉCONFINÉZ [CLAIRS]



Quelques conseils pour éviter une surdose après une période de non-consommation :



COMMENCEZ PAR UNE PETITE QUANTITÉ DE PRODUIT ET ESPACEZ VOS CONSOMMATIONS

Attendez de constater les effets avant de re-consommer.



DIVISEZ VOS CONSOMMATIONS

Par exemple si vous consommez en général 1 ml de GBL, n'en consommez pas plus de 0,5 ml lors de votre première consommation. La même règle doit s'appliquer à l'ensemble des substances.



ÉVITEZ DE CONSOMMER SEUL·E, ET PAS TOU·TE·S EN MÊME TEMPS

En particulier si vous consommez des **drogues susceptibles d'engendrer des surdoses mortelles** ou **pouvant provoquer des détresses psychologiques** (fortes quantités d'alcool, LSD, MDMA, héroïne et dérivés, cocaïne, speed, kétamine, etc.). Si vous êtes en groupe, **il est important qu'une personne garde les idées claires** pour pouvoir intervenir et prévenir les secours au cas où l'un·e d'entre vous se trouve en difficulté.



SI VOUS VOUS SENTEZ MAL, PARLEZ-EN

Informez vos ami·e·s et ne restez pas seul·e. Si vous êtes en détresse respiratoire, appelez ou faites appeler le 112 ou le 15.