



GODE RÅD VED RØYKING AV KOKAIN



~ utviklet av brukere ~

- Spis og drikk før du røyker, da du kan miste appetitten etter røyking.

- Ikke røyk alene.



- Ikke del pipe med andre.

- Start med en liten stein – du kan alltid røyke mer senere.

- Vent helst 20 minutter før du røyker neste stein, for mest mulig effekt.



- Husk å drikke vann.

- Bruk bikarbonat – salmiakk er svært skadelig.

- Sett et sluttidspunkt der du skal stoppe, slik at du får sovet.



- Hvis du blir for varm eller kjenner deg dårlig, prøv å kjøle ned kroppen med for eksempel en kald klut på håndledd og nakke.

- Unngå helst å drikke alkohol – eller begrens inntak.



- Unngå helst å blande med opioider og benzoer – eller begrens inntak. Hvis du blander, vær oppmerksom på at stoffene påvirker hverandre og har ulik halveringstid, noe som kan påvirke risikoen for overdose.

NYTTIGE NUMMERE Å HA

Giftlinjen: 22 59 13 00

Mental helse: 116 123

RUSinfo: 915 08 588