

## Conseils pour fêter plus sûrement

### Tu dois savoir repérer une intoxication et une surdose

Les surdoses peuvent arriver à n'importe qui. Apprends à reconnaître les signes et les symptômes, et la façon d'y répondre. Les décès par surdose peuvent être évités.

### Aie de la naloxone sur toi

Toute substance illégale comme la MDMA ou la cocaïne peut contenir du fentanyl ou du carfentanil. Tu ne peux pas le voir, le goûter ou le sentir, mais même la plus petite quantité (de la taille d'un grain de sel, par exemple) peut causer une surdose. Consultez [ArretOverdoseOttawa.ca](https://www.arretoverdoseottawa.ca) pour savoir comment procurer une trousse de naloxone gratuite.

### Aie un plan si tu consommes

Une surdose est une urgence médicale, si tu es seul, il n'y aura personne pour t'aider. Parmi les options qui s'offrent à toi, tu peux te rendre dans l'un des nombreux points de services de consommation supervisée (pour obtenir les emplacements et les horaires, consulte [ArretOverdoseOttawa.ca](https://www.arretoverdoseottawa.ca)), avoir un ami ou un membre de ta famille avec toi, appeler le Service national d'intervention en cas de surdose au

1-888-688-6677, ou télécharger et utiliser l'application GRATUITE Brave pour obtenir un soutien anonyme à la réduction des méfaits (fonctionne avec les téléphones IOS et Android).

### Prévois un moyen sûr de retourner à la maison ou rentre à pied

Les substances affaiblissent la coordination, l'attention, le jugement et le temps de réaction. Toutes ces facultés sont importantes pour te protéger (ainsi que les autres) et éviter les blessures. Avant de consommer des substances, assure-toi qu'un ami ou un membre de la famille responsable peut te ramener à la maison, ou prévois ton retour avec OC Transpo. Tu peux également recourir à un service comme Uber et Lyft ou prendre un taxi. Si tu décides de rentrer à pied, assure-toi de prendre un chemin bien éclairé et fais le trajet avec des amis en qui tu as confiance.

### Prévies les ITSS en utilisant un condom ou une digue dentaire

Si tu as des relations sexuelles, assure-toi que ton partenaire et toi utilisez un condom ou une digue dentaire. Cela te permettra de te protéger contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Commande des condoms gratuits à [lesexeintelligent.ca](https://www.lesexeintelligent.ca).

## Tu ne peux consentir que pour toi-même

Les personnes dont les facultés sont affaiblies par une substance comme l'alcool, celles qui sont endormies, incapables de comprendre ce qu'elles acceptent ou qui sont soumises à de fortes pressions ne sont pas en mesure de donner librement et volontairement leur consentement à participer à une activité sexuelle.

## Reste avec des amis en qui tu as confiance et veille les uns sur les autres

Vous pouvez jouer un rôle actif pour vous protéger les uns les autres et prévenir la violence en choisissant d'intervenir, de façon sécuritaire, lorsque se présente une situation potentiellement dangereuse. Si tu as un mauvais pressentiment, demande de l'aide!

## Ne consomme qu'une drogue à la fois

L'utilisation de différentes drogues mélangées peut réduire davantage tes facultés et augmenter tes risques de surdose, d'accident et de blessure.

## Vas-y doucement et bois de l'eau

Assure-toi de manger avant de consommer des substances et bois un verre d'eau après chaque boisson alcoolisée. Les effets de l'alcool n'apparaissent parfois que deux heures plus tard, alors il faut y aller doucement! Suis les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.

## Commence doucement et vas-y lentement

Si tu fumes ou si tu vapotes du cannabis, il ne faut que quelques secondes ou minutes avant d'en ressentir les effets, mais si tu l'ingères (dans des aliments ou des boissons) les effets peuvent prendre de 30 minutes à 2 heures avant d'apparaître. Commence par une petite quantité et attends au moins 30 minutes pour ressentir les effets. Envisage de consommer des produits à faible teneur en THC et dont la concentration de CBD est égale ou supérieure. Suivez les recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque.

## Besoin d'aide?

- Ligne de crise en santé mentale (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) 613-722-6914
- Le Centre de détresse d'Ottawa et la région (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) 613-238-3311
- LeLienOttawa.ca

## Balayez et allez

