

Dáid njealje gietti vehkiin sáhtát seassat kannabisa geavaheami ja dan geahpideami dahje heaitima ovdduid ja hehttehusaid.

Geavaheami ovddut

Maid kannabisa geavaheapmi addá munnje?

Geavaheami hehttehusat

Makkár hehttehusat munnje šaddet kannabisa geavaheami dihte?

Geahpideami / heaitima ovddut

Mat buorit čuovvumušat kannabisa geavaheami geahpideamis dahje heaitimis munnje šaddet?

Geahpideami / heaitima hehttehusat

Mat heajos čuovvumušat kannabisa geavaheami geahpideamis dahje heaitimis munnje šaddet?

Go leat deavdán buot njealje gietti, geahčat daid ođđasit. Suokkardala, albmanitgo du girjen ovddut ja hehttehusat johtilit vai gulul. Merke juohke ovddu ja hehttehusa maŋŋá juogo **J=johtilit** dahje **G=gulul**. Maid jurdagiid dát diehtu bohciidahtá dutnje?

Tipsat geahpideapmái ja heaitimii

- **Manjit beaivvi vuosttas geavahangearddi ja doala daid gaskkas guhkit bottuid.** Toleránsa geahppána ja dakko bokte maiddáí golaheapmi.
- **Vihkke meriid.** Go diedát man olu don geavahat hávil, meari geahpideapmi lea álkít.
- **Garvve koffeiinna.** Koffeiidnajokamušat dego gáffe dahje deadja sáhttet geahpidit kannabisa váikkuhusaid. Koffeiinna geahpidemiin don sáhtát maiddáí geahpidit kannabiseriid maid dárbbášat, ja koffeiinna garvin veahkeha maiddáí oadđinváttisvuodaiguin mat kannabisa geahpideamis sáhttet šaddat.
- **Smiehta maid suohtas áššiid don barggat dahje leat ovdal bargan gárrenávdnasiid haga.** Vikka bargat dáid áššiid eambo, dego omd. lihkadit, lohkat dahje geahččat filmmaid.
- **Geahččal geahpidit gulul.** Stuorámus oassi olbmuiin sáhttá geahpidit sullii 25% geavahanmearis juohke vahku alma eaidanválttisvuodaid. Jus háliidat heaitit ollásit geavaheamis, gánneha geahččalit heaitit dalle, go beaivválaš geavahanmearri lea eanemusat 0,5 gramma.
- **Ávkkástala verddedoarjagis.** Jus don dovddat olbmuid, geat leat lihkestuvvan heaitit dahje geahpidit kannabisa geavaheami, váldde singuin oktavuoda ja mital iežat áigumušain ja daidda laktáseaddji eahpesihkarvuodaid birra. Don sáhtát maiddáí ohcat verddedoarjjajoavkku neahas dahje iežat ruoktobáikkis.
- **Bivdde roahkkadit veahki.** Doarjaga sáhtát fidnet ovdamearkka dihte oahppiid dearvvasvuodáfuolahusas, nuoraidstašuvnnas, bargodearvvasvuodas dahje iežat dearvvasvuodaguovddážiis.

Smiehta maid dáid

- **Leago du geavaheapmi nuppástuvvan áiggi mielde?** Mat áššit leat váikkuhan dasa, ahte geavaheapmi lea nuppástuvvan? Mas nuppástuvvama fuobmá?
- **Goas don fuolastuvvet iežat skihpára kannabisa geavaheamis?** Livččiigo fuolastuhtti áššiid seammá álkkít áicat du iežat láhttemis?
- **Váikkuhago du kannabisa geavaheapmi eará olbmuide ja du eallinbirrasii?** Kommenterejitgo du lagaš olbmot du kannabisa geavaheami?
- **Kannabis lea Suomas lágaheapmi.** Diedátgo maid geavaheamis dahje hálddusdoallamis sáhttá čuovvut?

Garvve riskkaid

- **Smiehta geavahanvugiid.** Vaporiseren nappo lievllistahttin ja borran eai leat seammá vahátlaš geavahanvuogit go borgguheapmi, go dat vahágahttá vuoignanorgánaid.
- **Gidde fuomášumi eará gárrenávdnasiid geavaheapmái.** Nikotiidnabuktagiid geavaheapmi sáhttá dahkat kannabisa geavaheami geahpideami dahje heaitima váddásabbon. Gánneha maiddáí gidde fuomášumi dasa, ahte ii álgge buhtadit kannabisa ovdamearkka dihte alkoholain dahje eará gárrenávdnasiiguin.
- **Ále vuoje kannabisa váikkuhusa áigge.** Kannabisoaivvuhvama árvaledje stuoridit bárteriskka gaskamearálaččat 1,9-geardásažžan; riska bárttiide main olbmot jápme árvaluvvui gaskamearálaččat 2,1 geardde stuoribun go čielggusoavvat vuodđiin.
- **Diedátgo maid don geavahat?** Sierra kannabisšlájat váikkuhit sierra láhkai. Oidde buktagiid main lea vuolit THC-sisdoalu ja buktagiid, main CBD lea olu THC-sisdoalu ektui.
- **Gáhtagávpái laktásit badjelmearálaš riskkat.** Dovddatgo don vuovdi ja diedátgo du oastin buktagiid álgoboahhtimuša sihke sisdoalu?

