

האיגוד הירושלמי למאבק בסמים

מג"ל צעיר

מרכז לגמילה בסיסית לבני נוער וצעירים
ליפתא ירושלים

ניתן להציל
חיילים!!!

הימנעות ממנת יתר
עצות שימושיות



האיגוד הירושלמי למאבק בסמים
מג"ל צעיר ליפתא ירושלים

מרכז לגמילה בסיסית לבני נוער וצעירים
ליפתא ירושלים

טל'. 02-5372468 | 02-5370339 | פקס. 02-5001553
magaliff@netvision.net.il

משהו לא ברור לך? שאל והתייעץ!

אדם בוגר או מנוסה או איש מקצוע
יכולים לתת עצה טובה ומידע חשוב.

דע:

לאחר הפסקה בשימוש
למשל בעקבות גמילה או מעצר
הגוף חוזר למצב שלפני תחילת השימוש,
ולכן יש להשתמש כמו בפעם הראשונה
- בכמות סם קטנה.

זהרה!

אם תשתמש בכמות האחרונה שהיית רגיל
להשתמש בה, זו עלולה להיות חלילה מנת יתר.

המנע מהידבקות והדבקה באידס ובצהבת בי וסי (הפטיטיס B ו-C)

אל תשתמש במזרק משותף עם אחר.



כלי גילוח, מברשת שיניים, מספריים הם
לשימושך האישי בלבד.



שמור על יחסי מין מוגנים בקונדום.



היבדק - קבע תור לרופא.

הימנעות ממנת יתר

עצות שימושיות

הבהרה: אין לראות בעצות המובאות כאן עידוד לשימוש בסמים. נהפוך הוא, **סמים עלולים להיות מסוכנים מאוד, לגרום לנזקים ולמוות.** השימוש בהם אסור על פי חוק.

איך להימנע ממנת יתר

- יש להימנע משימוש ללא נוכחות אדם נוסף.
- דאג שיידעו היכן אתה ומה מתכוון לעשות.
- יש להשתמש תחילה בכמות קטנה, להמתין, ורק לאחר מכן להשתמש בכמות נוספת.
- זכור, לאחר הפסקה בשימוש (בעקבות גמילה או מעצר וכדומה) הגוף חוזר למצב שלפני השימוש, ולכן יש להשתמש בכמות סם קטנה.
- אל תערבב סמים שונים, אל תשתמש בסמים ואלכוהול יחד.
- נסה לבחור מקום (רצוי חדר) בו תוכל להשתמש בתנאים נוחים, ללא לחץ והפרעה.
- הדרך הטובה ביותר להימנע ממנת יתר היא לא להשתמש בסמים.

ניתן להצילם!!!

זריקת נרקן **NARCAN** יכולה להציל חיי אדם שלקח מנת יתר.
אם מישהו לידך בסכנת מנת יתר אל תהסס ופעל מהר:
הקש 101 הזעק את מד"א

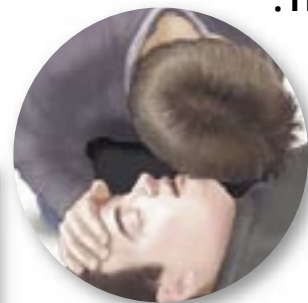
איך לזהות מנת יתר

אצל אדם במצב של מנת יתר נבחין באחד או יותר מהסימנים הבאים:

- שפתיים וציפורניים **כחולות** (בשל מחסור בחמצן).
- נשימה איטית מאוד**, או חלשה או העדר נשימה כלל.
- קולות נחירה או **חירחור**.
- חוסר תגובה** לקריאה בשמו, לטלטול או להכאבה.
- איטיות רבה**, עילפון או **העדר דופק לב**.

מה לעשות במצב מנת יתר

נסה להיות רגוע. פעל מיד לפי הסדר:



- הזעק עזרה - טלפן ל **מד"א 101**.
- נסה לקרוא בשמו, טלטל אותו או צבט אותו קלות.
- אם הוא מגיב, נסה להוליך אותו.
- אם אינו מגיב - החל בהנשמה.
- אם אין דופק - החל בהחייאה.
- אם הוא ללא הכרה - השכב אותו בתנוחה מתאימה למניעת חנק.
- חכה והשגח עליו עד שהאמבולנס יגיע.

**אל תעזוב חבר במצב מנת יתר!
הזעק עזרה הקש 101 והמתן.**

מה לא לעשות

- אל** תכניס אותו לאמבטיה - הוא עלול לטבוע.
- אל** תגרום לו להקאה - הוא עלול להיחנק.
- אל** תבצע החייאה (לחיצות על החזה) אם יש דופק.
- תה או קפה לא יעוררו - הם עלולים לגרום להקאה וחנק.
- אין לתת סמים אחרים נוספים** מתוך מחשבה שפעולתם הנוגדת תסייע. זה רק עלול להחמיר את מצבו.
- אל תעזוב אותו **אל תברח**.

זהירות!

לאחר הפסקה בשימוש בסמים (למשל בעקבות גמילה או מעצר) הגוף חוזר למצב שלפני תחילת השימוש, ולכן יש להשתמש כמו בפעם הראשונה - בכמות סם קטנה.

שמור על עצמך!

אל תשתמש בכמות האחרונה שהיית רגיל אליה זו עלולה להיות חלילה מנת יתר.