

5 Waxyaabood

loo baahan yahay in laga ogaado isticmaalka xashiishka intii uur la leeyahay ama la naas-nuujiyo

Urka iyo naas-nuujinta waxuu hooyoyinka cusub u noqon karaa wax xiiso leh iyo waayo-aragnimo waxbarasho badan. Ma jiro labo haween oo isku waayo-aragnimo qabo. Halkaan ka eeg shan waxyaabood hooyoyinka cusub u baahan yihiin inay ka ogaadaan isticmaalka xashiishka.

1



Waxaa jira siyaaboyin ka ammaan ah ee lagu maareeyo raaxo la'aanta uurka.

Jirrada subaxa, walaaca, xanuunka, iyo lallabada waxay sababi karaan raaxo la'aan. Haddii aad qabtid hal ka mid ah calaamadahaan, waxaa jiro habab lagu maamulo adigooon waxyeello gaarsiinin dhallaankaaga. Weydii adeeg-bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah hababka ka ammaan ah ee aad heli kartid.

2



Kiimikada ku jirta xashiiska ee kaa dhigo "marqaan" ayaad u gudbin kartaa ilmahaaga.

Maaddada firfircoon ee ku jirta xashiishka, THC, waxay u gudbi kartaa ilmahaaga markaad uur leedahay iyo naas-nuujineyso. Carruurta jirkooda galey THC waxay dhibaato ku lahaan karaan qudinta, feejignaanta, iyo waxbarashada. Waxaa laga yaabaa inaad arag qaar ka mid ah saamaynta illaa ilmahaagu ka weynaado.

3



Waa halis in guriga lagu cabo iyo lagu keydiyo xashiish.

Ilmahaaga ka ilaali qiiqa xashiishka, dibedda keliya ku cab, gacmahaaga dhaq, iyo iska beddel dharka markaad dhammeyso sababtoo ah qiiqa ayaa hari karo. Haddii aad guriga ku haysato badeeco ka sameysan xashiish, hubi in aad ku xirto meel ka fog carruurtaada.

4



Xashiishka waxuu saamayn ku yeelan karaa awoodda aad ku ilaalin karto ilmahaaga.

Xashiishka waxuu dhimin karaa xukunkaaga, feejignaantaada, iyo waqtigaaga jawaab celinta. Xirfadahaan ayaad u baahan tahay si aad si ammaan ah baabuur ugu waddo iyo u ilaalisoo baahida ilmahaada.

5



"Dabiici" macnaheedu ma ahan ammaan.

Xashiishka wuxuu halis caafimaad u keeni karaa adiga iyo ilmahaada. Xittaa haddii uu geed yahay, macnaheedu ma ahan inuu ammaan yahay in la isticmaalo intii uur la leeyahay ama la naas-nuujinaayo.

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.