

CONSIGLI PER LA SALUTE

- Non dimenticare di bere acqua a sufficienza (3-5 decilitri all'ora) per prevenire la disidratazione.
- Se sei in un locale, fai delle pause frequenti e prendi un po' d'aria fresca per permettere al tuo corpo di rigenerarsi (chill out!)
- Informati sulle droghe che intendi consumare ed evita di mischiare diverse sostanze per non rischiare danni alla salute (vedi mix di droghe).
- Se fai uso di polveri, segui le regole del "safer sniffing"
- Non consumare mai sostanze da solo e tieni d'occhio le tue amiche e i tuoi amici.
- Anche se sei sotto l'effetto di una sostanza, mantieni un sufficiente contatto con la realtà per tutelare la tua salute. Proteggiti in caso di rapporti sessuali, ricordati di usare sempre il preservativo! Anche un solo rapporto non protetto può comportare una gravidanza indesiderata o il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS e l'epatite!
- Proteggi le orecchie dalla musica a volume troppo alto: potrebbe comportare danni permanenti al tuo udito. A molti party vengono distribuiti gratuitamente tappi protettivi: usali!
- Dopo il consumo, e tra un consumo e l'altro, prenditi il tempo per elaborare la tua esperienza e per permettere al tuo corpo di recuperare. **Che ti costa? Fatti una pausa di riflessione...**

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>