

À retenir suite

- Il est préférable de ne pas utiliser de cendre, car elle peut pénétrer et endommager gravement tes poumons.
- Change régulièrement tes filtres pour éviter qu'ils ne se détériorent et n'endommagent tes poumons.
- Les drogues utilisées pour anéaer le rush (héroïne, méthadone, alcool....) tout comme la cocaïne elle-même, peuvent provoquer une sardose.
- Si tu craches du sang, si tu tousses beaucoup ou si tu as des crises de type épileptique (convulsions) consulte un médecin au plus vite.

Quelques conseils

- Essaie de préparer ton matériel dans le calme.
- Nettoie tes mains régulièrement. Si tu n'as pas d'eau et de savon utilise un tampon d'alcool.
- Ne mets pas ta roche dans ta bouche afin d'éviter des problèmes tels que les infections, la détérioration de l'émail des dents, etc.
- Du baume pour les lèvres permet de garder tes lèvres en santé.
- Pour le respect de tous, laisse ton endroit de consommation propre. Tu peux mettre ton tube usagé ou brisé dans un contenant solide ou le déposer dans un bac de récupération de seringues extérieur ainsi que dans les sites de distribution de matériel de prévention des ITSS (sites fixes).



• Ne retiens pas ta *poif* trop longtemps pour ne pas endommager tes poumons.

Avec l'avis technique de personnes issues du milieu de la consommation de drogues et de l'équipe du journal *Flageolet*.

Mon Kit Crack



Outil de prévention des hépatites et autres infections transmissibles par le sang.

- La consommation répétée de crack cause des brûlures et des coupures sur les doigts, les lèvres et dans la bouche.
- Ces plaies favorisent la transmission des virus et des bactéries qui peuvent se retrouver sur le matériel utilisé.
- Évite de prêter ou d'emprunter ton Kit.

La consommation de crack nuit gravement à la santé. Si tu consommes cette drogue tu trouveras dans cet outil des conseils importants pour réduire les risques liés à ta consommation.

Préparation du matériel :

• Étape 1 :

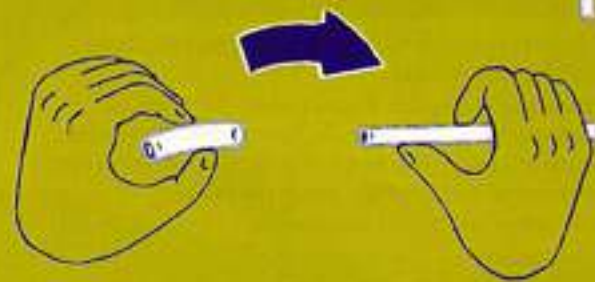
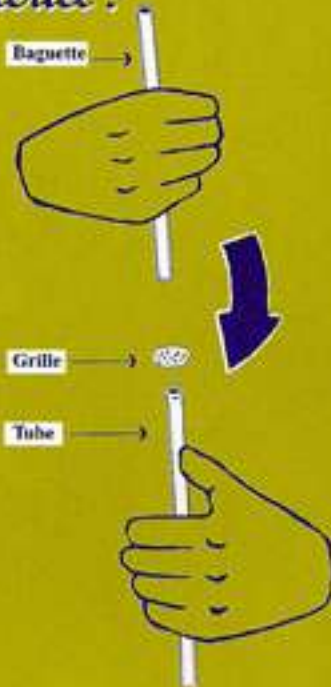
Insère les grilles dans le tube en pyrex pour faire un filtre. Tu dois en mettre au moins trois pour ne pas perdre ta « pof ».

• Étape 2 :

Comprime les grilles à l'aide de la baguette en appuyant une extrémité du tube sur une surface dure, tourne ton tube et compresse les grilles de nouveau par l'autre ouverture du tube. Lorsque les grilles sont bien compressées, repousse-les à 1 cm d'une extrémité.

• Étape 3 :

Place un embout à l'extrémité opposée des grilles.



L'embout : Aspire la fumée par l'embout. Ne place pas tes lèvres ni tes doigts directement sur le tube en pyrex afin de les protéger des brûlures et des coupures.

Ne prête jamais ton embout et n'utilise pas celui d'une autre personne.



Le pyrex : Laisse le tube refroidir avant de le réutiliser ou de le nettoyer. Nettoie ton tube régulièrement avec la baguette et change les grilles dès qu'elles sont noircies ou aussi souvent que c'est nécessaire. Ne réutilise pas ton tube en pyrex s'il est ébréché ou brisé.

Ton matériel de consommation est à usage personnel. Ne le partage pas et ne l'emprunte pas!

À retenir

- N'oublie pas de boire (eau, jus), car le crack déshydrate le corps de façon importante.
- Prends le temps de manger, le crack coupe l'appétit.
- Essaie de relaxer et/ou dormir, le crack supprime l'impression de fatigue.

