

Protect Your Health

Safer Snorting Tips



THUNDERBIRD
PARTNERSHIP FOUNDATION
thunderbirdpf.org

Before

- Crush drugs into a fine powder
- Do not use drugs alone (for safety reasons)

During

- Do not share your equipment
- Use your own equipment or the back of your hand
- Use paper straws, then throw into garbage
- Switch nostrils to give each side a break
- Give your veins a break – instead of injecting, inhale using foil to heat drugs

After

- Rinse your nose with water
- Contact a health care or support worker if your nose is painful

Protect yourself because snorting can damage your nostrils and lead to serious illness.



For more information visit thunderbirdpf.org

Protégez votre santé

Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Avant

- Réduisez la drogue en une poudre fine.
- Pour des raisons de sécurité, ne consommez pas de drogues seul.

Pendant

- Ne partagez pas le matériel de consommation.
- Utilisez votre propre matériel ou le dos de votre main.
- Utilisez des pailles en papier, puis jetez-les à la poubelle.
- Changez de narine pour donner une pause à chaque côté.
- Donnez une pause à vos veines : au lieu de vous injecter, inhalez en utilisant une feuille d'aluminium pour chauffer la drogue.

Après

- Rincez-vous le nez en utilisant de l'eau stérile.
- Communiquez avec un travailleur de la santé ou de soutien si votre nez est douloureux.

Soyez prudent : renifler de la drogue peut endommager vos narines et entraîner une maladie grave.



Pour de plus amples renseignements, visitez le site thunderbirdpf.org