

# CẦN SA: CÁC DỮ KIÊN

## CẦN SA LÀ GÌ?

Cần sa là loại ma túy bất hợp pháp được sử dụng nhiều nhất ở Úc. Nó được làm từ chóp của những hoa phơi khô và lá của loại cây có tên là Cannabis Sativa. Cần sa còn có tên khác là marijuana, grass, mull, pot, dope, gunja, yarndi, weed, ganga, doobie, mary jane, bud, hash, bhang, skunk, head, hydro, chronic, bush, hooch, joints, brew, reefers, cones, smoke, buddha, và green.

Cần sa trông giống như những loại dược thảo khô và có thể có màu xanh lục hay nâu. Cần sa thường được hút trong những miếng thuốc vắn bằng tay được gọi là joints (thuốc rê) hay trong những ống điếu nước được gọi là bong (điếu bát). Đôi khi chúng cũng được trộn vào thức ăn như bánh ngọt và kẹo để ăn.

### THC LÀ GÌ?

THC (delta-9 tetrahydrocannabinol) là hoá chất có trong cần sa có thể làm cho bạn cảm thấy hưng phấn. Điều này có nghĩa là bạn cảm thấy tính khí của mình thay đổi và có thể nhìn thấy hay cảm nhận sự việc theo một cách khác hơn.

Một số phần của cây có nhiều THC hơn. Thí dụ, hoa hay nụ có nhiều THC hơn lá.

### CẦN SA TỔNG HỢP

Cần sa tổng hợp có chức năng tương tự như THC và bám vào cùng các thụ thể cần sa trong não và các cơ phận khác.

Nhiều loại sản phẩm cần sa tổng hợp có dưới dạng các hỗn hợp

thuốc hút trên Internet và trong các tiệm chuyên ngành.

Những loại thuốc này có tác dụng mạnh hơn nhiều so với các loại cần sa thảo dược.

### THC ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Khi người ta hút cần sa, THC sẽ nhanh chóng đi vào trong máu qua phổi. Sau đó nó sẽ đi lên não và đây là lúc mà người ta cảm thấy *hưng phấn*. Điều này có thể xảy ra chỉ trong vài phút và có thể kéo dài đến 5 giờ đồng hồ sau mỗi lần hít khói thuốc.

Khi người ta ăn cần sa, THC được hấp thụ vào trong máu chậm hơn vì nó phải đi qua dạ dày và ruột. Khi thuốc được sử dụng theo cách này thì không những việc người ta cảm thấy *hưng phấn* chậm hơn mà tác dụng của nó còn lâu hơn, đặc biệt là đối với các cảm giác được người sử dụng cho là khó chịu như tác dụng ảo giác.

THC được phân phối vào trong mỡ của cơ thể, gan, phổi và lá lách nơi nó sẽ được phân hủy và chủ yếu bài tiết ra ngoài trong nước tiểu. Việc phân hủy THC này sẽ hình thành các chất chuyển hoá là những hoá chất được xét nghiệm để tìm ra trong hầu hết các vụ thử nghiệm tìm ma túy. Khi người ta hút cần sa hơn mức hằng tuần, cơ thể sẽ phải mất nhiều thời gian hơn mới tổng xuất hoàn toàn những chất chuyển hoá này ra ngoài và những người sử dụng cần sa thường xuyên có thể phải mất đến ba tháng mới có kết quả thử nước tiểu âm tính.

## TÁC ĐỘNG CỦA CẦN SA

Tác động của cần sa sẽ tùy thuộc vào:

- bạn sử dụng nhiều ít
- bạn sử dụng thường xuyên như thế nào
- loại cần sa có độ mạnh ra sao
- cần sa được sử dụng như thế nào (thuốc vắn, điếu bát, thực phẩm)
- tính khí của bạn
- trải nghiệm của bạn với cần sa
- cần sa có được sử dụng cùng với các loại ma túy khác hay không, như rượu chẳng hạn, có thể làm tăng tác dụng của cả hai loại ma túy.

Tác dụng của cần sa có thể kéo dài đến năm giờ đồng hồ sau mỗi lần sử dụng.

### TÁC ĐỘNG THỂ XÁC

Bạn có thể:

- cảm thấy khoẻ khoắn và vui vẻ khác thường
- nói và cười nhiều hơn bình thường
- không giữ được thăng bằng và vụng về
- cảm thấy buồn ngủ
- cảm thấy như các giác quan của mình sắc sảo thêm (như nghe, ngửi và sờ mó)
- cảm thấy đói bụng
- tim đập nhanh hơn
- mắt bị khô, đỏ
- miệng và cổ họng bị khô
- dễ bị viêm phổi, ung thư phổi và các bệnh khác về đường hô hấp hơn
- giảm ham muốn tình dục
- nôn mửa
- cảm thấy bất an
- khả năng làm cha mẹ/người chăm sóc chính cho con cái bị suy giảm

- làm hay nói những điều bình thường bạn không làm thí dụ như có những hành động liều lĩnh như quan hệ tình dục không an toàn hay lái xe nguy hiểm
- ‘mụ mẫn’ (tạm thời mất trí nhớ)
- ‘kiệt sức’ (cảm thấy mệt sau khi hút cần sa, người xanh xao và toát mồ hôi, cảm thấy choáng váng, buồn nôn, có thể bị nôn mửa và nằm xuống ngay tức khắc. Chuyện này rất có thể sẽ xảy ra nếu người nào đó uống rượu trước khi hút cần sa hơn là người làm ngược lại).

### CÁC TÁC ĐỘNG TÂM LÝ

Nếu sử dụng cần sa bạn có thể bị những vấn đề về sức khoẻ dưới đây:

- cảm thấy bị rối trí
- thấy thay đổi nhận thức về thời gian, âm thanh, thị giác, xúc giác và khoảng cách
- nhìn hay nghe thấy những điều không có thật (ảo giác)
- cảm thấy xa vắng hay bị tách khỏi thực tế
- cảm thấy lo âu hay hoang loạn
- nghiện (bị nghiện cần sa)
- động lực giảm
- cảm thấy khó tập trung
- cảm thấy khó nhớ được các sự việc
- tập trung vào một việc đặc biệt nào và không để ý đến các việc khác
- trầm cảm
- cảm thấy lo âu và hoang tưởng
- rối loạn tâm thần – điều này rất có thể xảy ra nếu người nào đó đã bị chứng tâm thần phân liệt hay có khuynh hướng sẽ bị tâm thần phân liệt có thể khởi phát do sử dụng cần sa.

## SỬ DỤNG CHUNG VỚI CÁC LOẠI MA TUÝ KHÁC

Việc sử dụng cần sa cùng với các loại ma túy khác như rượu hay thuốc được kê toa cũng có thể nguy hiểm. Điều này do bởi tác dụng của cần sa và các loại ma túy khác có thể trở nên mạnh hơn và gây ra những tác động khó lường trước được so với khi sử dụng chúng riêng rẽ.

## TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN ĐẾN MA TUÝ

Nếu một người nào đó bị đau yếu về thể xác và nôn mửa, **đừng bao giờ** để họ một mình. Họ có thể bị ngạt thở vì chính những chất họ nôn mửa ra.

Nếu một người nào đó bị các cơn ảo giác, bị hoang loạn, lo âu hay hoang tưởng, hãy đưa họ vào một nơi yên tĩnh và ở bên cạnh họ. Cố gắng làm cho họ bình tĩnh lại và trấn an họ rằng những cảm giác này rồi sẽ qua đi.

Nếu không thể làm gì được để giúp họ và người đó vẫn tiếp tục cảm thấy tệ hại, tình trạng của họ nặng thêm hay bạn lo ngại rằng họ có thể bị chấn thương ở đầu do bị té vì say ma túy – hãy gọi xe cứu thương ngay lập tức – **bấm Ba số Không (000)**.

Nếu một người nào đó sử dụng cần sa chung với các loại ma túy khác, hãy nói cho nhân viên của NSW Ambulance biết đích xác người này đã sử dụng những gì. Các nhân viên y tế có mặt để giúp đỡ. Thông thường các nhân viên y tế sẽ không gọi cảnh sát đến **trừ khi** có gì nguy hiểm cho họ hay cho những người/trẻ em khác, có người nào đó bị chết, hay một vụ tội phạm (chẳng hạn như bạo hành hay trộm cắp) xảy ra.

# DUNG NẠP VÀ NGHIỆN

Bất kỳ người nào cũng có thể có được sự dung nạp cần sa nghĩa là bạn cần thêm nhiều thuốc mới cảm nhận được cùng một tác dụng. Khi ấy cơ thể sẽ bắt đầu nghiện cần sa về cả thể xác lẫn tâm lý. Nghiện cần sa có nghĩa là nó chiếm nhiều các suy nghĩ, cảm xúc và sinh hoạt của bạn và có thể dẫn đến những vấn đề về sức khỏe, tài chính, xung đột trong các mối quan hệ với gia đình và bạn bè và những vấn đề về công ăn việc làm.

## TRIỆU CHỨNG CAI NGHIỆN

Những triệu chứng cai cần sa thường gồm có:

- khó ngủ bao gồm chứng mất ngủ và có những giấc mơ lạ lùng
- tính khí thay đổi/bứt rứt
- trầm cảm
- lo âu/hồi hộp
- bất an/căng thẳng thể xác
- ăn không ngon
- buồn nôn
- thèm hút cần sa.

Trong khi những triệu chứng riêng lẻ có thể tương đối nhẹ, nhưng gộp chung lại chúng vẫn có thể góp phần vào việc khiến một người nào đó cứ tiếp tục sử dụng cần sa và tại sao họ có thể hút trở lại dù đã cố gắng bỏ được.

Hầu hết các công trình nghiên cứu đều cho thấy rằng những triệu chứng cai nghiện bắt đầu xuất hiện từ ngày bắt đầu cai thứ nhất và thường lên đến đỉnh điểm trong vòng hai hay ba ngày đầu tiên sau khi cai nghiện, với trường hợp ngoại lệ về trở ngại đối với giấc ngủ.

Nói chung các triệu chứng cai nghiện thường sẽ tan biến sau khoảng hai tuần tuy nhiên việc này tùy thuộc vào mức độ nghiện của người nào đó đối với cần sa trước khi họ muốn cai nghiện.

Nếu bạn cảm thấy có những vấn đề khi cai nghiện, hãy liên lạc với bác sĩ hay trung tâm y tế.

# MANG THAI VÀ CHO CON BÚ SỮA MẸ

Tốt nhất là không sử dụng bất kỳ loại ma túy nào trong thời gian mang thai. THC chuyển từ người mẹ sang bào thai qua dây nhau. Hiện có một vài bằng chứng cho thấy phụ nữ hút cần sa có thể sinh con nhẹ cân hay sinh quá sớm. Các công trình nghiên cứu khác cho thấy trẻ mới chào đời có thể bị khó ngủ nếu mẹ của bé hút cần sa trong thời gian mang thai. Ngoài ra, trong sáu tháng đầu đời, trẻ sơ sinh bị phơi nhiễm với cần sa khi còn nằm trong bụng mẹ thường dễ bị bệnh suyễn, nhiễm trùng phổi và các vấn đề về hô hấp khác hơn chẳng hạn như thở khò khè. Những trẻ em do các bà mẹ hút cần sa trong thời gian mang thai sinh ra có thể bị các trở ngại về học hành. Hãy thông báo cho các nhân viên tiền sản biết về việc bạn sử dụng cần sa và tham dự các lần khám tiền sản đều đặn.

Nếu một phụ nữ mang thai hút cần sa với thuốc lá – cách thức thông thường nhất để hút cần sa – trẻ chưa sinh ra bị phơi nhiễm với nguy cơ do hút thuốc gây ra. Hãy vào trang mạng của NSW Health để biết thêm thông tin về những nguy cơ của việc hút thuốc: [www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking](http://www.health.nsw.gov.au/quittingsmoking)

Thêm vào đó, hiện có một số bằng chứng cho thấy việc các bà mẹ sử dụng cần sa trong thời gian mang thai có thể khiến con cái của họ dễ bị mắc bệnh ung thư hơn khi còn nhỏ.

Cần sa cũng có thể được chuyển vào sữa mẹ và điều này có nghĩa là nó rất có thể ảnh hưởng đến trẻ em được cho bú mẹ. Nói chung là sử dụng bất kỳ loại ma túy nào trong thời gian cho con bú khi không có cố vấn về y khoa cũng đều có rủi ro.

# LÁI XE KHI ĐANG BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI CẦN SA

Sử dụng cần sa làm cho người ta khó lái xe được an toàn. Lái xe khi đang bị ảnh hưởng của các loại ma túy bất hợp pháp kể cả cần sa là trái luật và bạn có thể bị mất bằng lái trong một thời gian nhất định hay bị phạt tiền.

Cảnh sát có thể thử nghiệm tài xế xem họ có mới hút cần sa hay không. Bất cứ người nào lái xe khi đang bị ảnh hưởng của cần sa gây ra tai nạn chết người hay làm cho người khác bị thương có thể bị tuyên án tù giam.

# LUẬT LỆ

Sử dụng cần sa là bất hợp pháp ở Úc. Nếu bạn sử dụng, bán hay đưa cần sa cho người khác và bị bắt, bạn có thể bị phạt nhiều tiền và chịu hình phạt bao gồm án tù. Việc này có thể bao gồm cả những thứ dùng để sử dụng cần sa như điếu bát.

Tại NSW, những người vi phạm lần đầu bị bắt khi có mang theo một ít cần sa có thể bị cảnh cáo chính thức, có thể bao gồm cả những thông tin về các tác hại do việc sử dụng cần sa gây ra và một số điện thoại gọi đến để được hướng dẫn liên quan đến ma túy hay được giới thiệu để được giúp đỡ. Một người chỉ được cảnh cáo tối đa hai lần.

# CÁC TIỆN ÍCH THÔNG TIN

Hãy vào trang mạng của **Trung tâm Quốc gia Phòng chống và Thông tin về Cần sa (NCPIC)** [www.ncpic.org.au](http://www.ncpic.org.au) để biết thêm thông tin về cần sa gồm:

- Cần sa là gì?
- Cần sa và luật pháp
- Cần sa tại nơi làm việc
- Trị liệu cần sa
- Kết hợp cần sa và rượu
- Những người có nguy cơ bị các vấn đề vì sử dụng cần sa
- Cần sa tổng hợp
- Cai nghiện cần sa.

Cũng có các tờ thông tin tiếng Việt và tiếng Ả Rập.

**NCPIC** cũng cung cấp các tiện ích dễ hiểu, có minh họa cho những người có khả năng đọc viết kém về những đề tài dưới đây:

- Cần sa là gì?
- Cần sa và Nghiện ngập
- Cần sa và Thai nghén
- Cần sa và Luật pháp.

# BỎ HÚT CẦN SA

Nếu bạn đã sử dụng cần sa trong một thời gian dài, bạn có thể thấy rất khó ngưng sử dụng. Một số người muốn ngưng sử dụng cần sa trong một ngày trong khi những người khác thích ngưng từ từ bằng cách mỗi lần sử dụng ít đi một chút. Cách thức bạn chọn để ngưng sử dụng là vấn đề cá nhân thế nhưng có những trợ giúp có sẵn:

- Hãy đến thăm **Trung tâm Quốc gia Ngăn ngừa và Hướng dẫn về Cần sa (National Cannabis Prevention and Information (NCPIC))** để sử dụng các tiện ích và thông tin về cần sa miễn phí: [www.ncpic.org.au](http://www.ncpic.org.au)
- Ngoài ra cũng có các cố vấn cho người sử dụng, thân nhân và bạn bè quan tâm. Điện thoại cho **Đường dây Thông tin và Trợ giúp Quốc gia về Cần sa (National Cannabis Information and Helpline (NCIH))** để biết thêm thông tin.
- Các nhóm giúp bỏ hút cần sa cũng giống như chương trình bỏ hút thuốc. Điện thoại cho dịch vụ tư vấn để biết thêm thông tin.
- Cannabis Clinics cung cấp các thẩm định và tư vấn cho các cá nhân và những người quan tâm trong gia đình. Xin xem phần Thông tin và Cố vấn để biết danh sách các Phòng khám.

# CÁC HIỆP HỘI TỰ GIÚP

[na.org.au](http://na.org.au) để gặp **Người nghiện Ma túy Ẩn danh (Narcotics Anonymous Australia (NA))**, một tổ chức vô vị lợi của những người đang cai nghiện gặp gỡ nhau thường xuyên để giúp đỡ lẫn nhau không sử dụng ma túy nữa qua chương trình cai hoàn toàn tất cả mọi loại ma túy.

## THÔNG TIN VÀ CỐ VẤN

**Đường dây Quốc gia Thông tin và Trợ giúp về Cần sa (NCIH)** cung cấp các trợ giúp và cố vấn về những vấn đề liên quan đến cần sa, gọi số 1800 30 40 50.

**Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy NSW (ADIS)** hoạt động 24 giờ 7 ngày trong tuần cung cấp các giáo dục, thông tin, giới thiệu, tư vấn và trợ giúp trong trường hợp khủng hoảng. Gọi (02) 9361 8000 (nội thành Sydney) hay 1800 422 599 (ngoài vùng nội thành Sydney và các tiểu bang khác) hay vào trang mạng [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**Your Room** cung cấp thông tin và cố vấn, chiến dịch vận động và tiện ích về ma túy và rượu. Vào trang mạng [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**Trung tâm Quốc gia Phòng chống và Thông tin về Cần sa (NCPIC)** cung cấp cho cộng đồng thông tin có chứng cứ và can thiệp để giảm thiểu việc sử dụng cần sa. Vào trang mạng [www.ncpic.org.au](http://www.ncpic.org.au)

**Cannabis Clinic** cung cấp các thẩm định và tư vấn cho các cá nhân về việc sử dụng cần sa của họ, đề nghị giáo dục, trợ giúp và tư vấn ngắn đối với những thành viên trong gia đình có quan ngại và cung cấp việc điều trị chuyên khoa cho những người vừa bị bệnh tâm thần vừa sử dụng cần sa. Liên lạc ADIS qua số (02) 9361 8000 (nội thành Sydney) hay 1800 422 599 (vùng nông thôn NSW) để biết các phòng khám địa phương của bạn.

**Hội đồng Nghiên cứu Sức khỏe và Y khoa của người Thổ dân (AHMRC)** cung cấp các nối kết với các dịch vụ y tế do cộng đồng người Thổ dân kiểm soát trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng [www.ahmrc.org.au](http://www.ahmrc.org.au) để biết thông tin về các thành viên của AHMRC kể cả bản đồ vùng nông thôn, thông tin và các đường dẫn đến trang mạng của các thành viên.

**Trung tâm Giáo dục Đa văn hoá về Ma túy và Rượu (DAMEC)** cung cấp các dịch vụ cho những người thuộc các cộng đồng văn hoá và ngôn ngữ khác biệt. Liên lạc DAMEC qua số (02) 8113 1301 hay đối với các dịch vụ tư vấn và trợ giúp cho các cộng đồng CALD gọi số (02) 8706 0150.

**Drug Info** cung cấp các dữ kiện và tiện ích về rượu và các loại ma túy khác và việc ngăn ngừa các nguy hại liên quan. Vào trang mạng [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

**Drug Info của Thư viện Tiểu bang New South Wales** cung cấp thông tin cập nhật về rượu và các loại ma túy khác tại tất cả các thư viện công cộng trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng [www.druginfo.sl.nsw.gov.au](http://www.druginfo.sl.nsw.gov.au)

**eheadspace** cung cấp trợ giúp về sức khoẻ tâm thần và phúc lợi, thông tin và dịch vụ cho thanh thiếu niên (từ 12 – 25 tuổi) và gia đình và bạn bè họ. Vào trang mạng [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)

**Trợ giúp về Ma túy cho Gia đình (FDS)** cung cấp các trợ giúp qua điện thoại 24-7 cho các gia đình gặp khủng hoảng vì các vấn đề về ma túy và rượu. Gọi Đường dây Trợ giúp qua số 1300 368 186 hay vào trang mạng [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

**Kids Helpline** là dịch vụ tư vấn miễn phí hoạt động 24 giờ mỗi ngày cho các người trẻ từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ tư vấn được cung cấp qua trang mạng của Kids Helpline [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) hay email, hoặc gọi số 1800 55 1800.

**Dịch vụ Trợ giúp về Ma túy và Rượu cho Thanh thiếu niên Nepean (NYDAS)** làm việc trong khuôn khổ kiểu mẫu chăm sóc toàn diện để giải quyết nhiều các vấn đề cho thanh thiếu niên (từ 12 đến 20 tuổi) liên quan đến việc sử dụng rượu và các loại ma túy khác của các em. Gọi số (02) 4734 2129 hay (02) 4734 1333.

**Hiệp hội Người sử dụng Ma túy và bệnh AIDS NSW (NUAA)** là tổ chức hàng đầu giúp đỡ người sử dụng ma túy ở NSW cung cấp các thông tin để giảm thiểu nguy hại và chương trình giáo dục đồng đẳng về việc ngăn ngừa các bệnh do vi rút trong máu gây ra. Vào trang mạng [www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

**Đường dây nóng Thông tin về Độc chất** là trung tâm dịch vụ tiếp nhận điện thoại 24/7 có trên toàn nước Úc. Gọi số 13 11 26.

**ReachOut** là dịch vụ y tế tâm thần trực tuyến cho thanh thiếu niên Úc với một trang mạng dễ sử dụng với điện thoại di động và các diễn đàn mà bạn có thể vào để nhờ giúp đỡ, tìm thông tin và được trợ giúp. Vào trang mạng [au.reachout.com](http://au.reachout.com)

**Sexual Health Info Link** là dịch vụ miễn phí và kín đáo trợ giúp và cung cấp thông tin về sức khoẻ tính dục. Vào trang mạng [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

**Smart Recovery** là nhóm tự giúp thiện nguyện giúp đỡ cho những người đang trong thời gian hồi phục sau khi cai rượu, cai nghiện ma túy và các loại nghiện ngập khác. Vào trang mạng [www.smartrecoveryaustralia.com.au](http://www.smartrecoveryaustralia.com.au)

**TAFE NSW** cung cấp các trợ giúp về giáo dục, phát triển nghề nghiệp hay các vấn đề cá nhân. Học sinh có thể liên lạc với trường TAFE ở địa phương/nhân viên tư vấn đại học. Vào trang mạng [www.tafensw.edu.au](http://www.tafensw.edu.au)

**Youth Action** là tổ chức hàng đầu dành cho thanh thiếu niên ở NSW. Vào trang mạng [www.youthaction.org.au](http://www.youthaction.org.au) và sử dụng chọn lựa tìm kiếm để sử dụng danh mục các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên NSW.

**Youth Solutions** cung cấp các dịch vụ cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi và cộng đồng bao gồm việc phòng ngừa và quảng bá sức khoẻ, giáo dục về ma túy và rượu, các chương trình và thông tin cộng đồng và giới thiệu. Vào trang mạng [www.youthsolutions.com.au](http://www.youthsolutions.com.au) hay gọi số (02) 4628 2319. [Cung cấp dịch vụ cho thanh thiếu niên ở Macarthur & Wingecarribee].

### Dịch vụ tư vấn kín đáo qua điện thoại hoạt động 24 giờ

#### NSW:

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)  
Điện thoại (02) 9361 8000 \*Gọi miễn phí 1800 422 599

#### VICTORIA:

\*Gọi miễn phí. 1800 888 236

#### TÂY ÚC:

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)  
Điện thoại (08) 9442 5000 \*Gọi miễn phí 1800 198 024

#### QUEENSLAND:

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)  
Điện thoại (07) 3837 5989 \*Gọi miễn phí 1800 177 833

#### NAM ÚC:

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)  
Điện thoại (08) 8363 8618 \*Gọi miễn phí 1300 131 340

#### BẮC LÃNH:

Amity Community Service  
Điện thoại (08) 8944 6565 \*Gọi miễn phí 1800 684 372  
Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS) \*Gọi miễn phí. 1800 131 350

#### TASMANIA:

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy  
\*02) 9361 8000 \*Gọi miễn phí 1800 811 994

#### ACT:

Chương trình về Rượu và Ma túy  
Điện thoại (02) 6207 9977

\*Số điện thoại miễn phí chỉ dành cho người gọi trong phạm vi tiểu bang đó mà thôi.

**Mục đích của NSW Health là giảm thiểu những nguy hại liên quan đến ma túy cho các cá nhân và cộng đồng bằng cách cung cấp các dữ kiện bao gồm những hậu quả có thể có đối với sức khoẻ, xã hội và kinh tế của việc sử dụng rượu và các loại ma túy khác.**

Một bộ các tờ thông tin về ma túy có sẵn để tải về máy tại: [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)



Health

© NSW Ministry of Health 2014  
SHPN (CPH) 140162  
ISBN 978-1-76000-035-6