



TINA

Metanfetamina

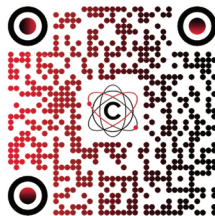
Aquesta informació està pensada per al moment del consum. Visita al QR per més informació!

Recomenacions per un ús més segur

-  Utilitza les vies més segures, com l'oral o l'intranasal.
-  Gestiona la dosi: utilitza la quantitat necessària per aconseguir els efectes desitjats amb el mínim número de redosificacions.
-  Assegurat de la qualitat, utilitza els serveis d'anàlisis de substàncies i transporta-la amb discreció.
-  Posa't límits en els diners i el temps que hi inverteixes. Els seus efectes poden durar entre 6 hores i fins a més de 24 hores.
-  Cuida't: hidrata't, alimenta't i descansa.
-  Escull un etorn segur, evita llocs calurosos o ambients que et transmetin inseguretat.
-  Cuida del teu entorn i deixa't cuidar. Comunica i respecta les altres persones.
-  L'estigma social que enfronta la comunitat LGBTI+ pot interioritzar-se i, com a conseqüència, dificultar la gestió del consum.

Recomenacions sobre l'ús sexualitzat

-  Cuida la teva salut sexual: fes-te revisions, utilitza lubricant, preservatiu i/o la PrEP/TAR.
-  Afavoreix la intimitat en les teves relacions: el sexe casual pot ser excitant però també incrementar la compulsió.
-  Comunica i pacta límits: consensua les pràctiques i la durada.
-  El consentiment és dinàmic i entusiasta: pot variar i s'expressa amb el desig.



Gestionat per



Amb el suport



Generalitat
de Catalunya