

COVID-19 ET CANNABIS : comment réduire les risques



Si vous prévoyez consommer ou si vous consommez du cannabis, voici quelques mesures qui vous aideront à diminuer la propagation de la COVID-19 et les risques pour votre santé.



N'échangez pas vos joints, appareils de vapotage, pipes ou barboteurs avec d'autres.

- La COVID-19 se propage par des gouttelettes respiratoires générées lorsqu'on parle, tousse ou éternue. Vous pouvez la contracter si vous mettez des objets contaminés par ces gouttelettes, comme des joints, vaporisateurs, pipes et barboteurs, dans votre bouche ou si vous touchez ces objets avant de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.



Lavez-vous les mains avant de vous mettre un produit du cannabis, peu importe lequel, dans la bouche.

- **Lavez-vous les mains** souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Vous n'en avez pas? Utilisez un désinfectant à base d'alcool.



Si vous prévoyez fumer ou vapoter du cannabis, sachez que cela pourrait avoir des effets néfastes sur votre santé pulmonaire.

- Vous fumez ou vapotez du cannabis? Essayez de vous limiter à une fois par semaine, si possible.
- Évitez de le faire si vous vous sentez malade.
- Évitez de prendre de profondes inhalations et de retenir votre respiration.
- Consommez des produits qui contiennent au plus 100 mg/g (10 %) de THC.

Suivez les **Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque** pour réduire votre risque de méfaits liés au cannabis.



Achetez du cannabis d'un détaillant autorisé et réglementé.

- Acheter du cannabis illégalement pose des risques pour la santé et la sécurité, puisque la qualité du produit n'est pas garantie et que le produit pourrait être contaminé par d'autres substances (métaux, pesticides, champignons, autres drogues, etc.).



Le cannabis peut interagir avec les médicaments et nuire à la santé.

- Si vous prenez des médicaments (sur ordonnance ou en vente libre), consultez un professionnel de la santé avant de consommer du cannabis.
- Vous prenez du cannabis à des fins médicales? Parlez à un professionnel de la santé de votre consommation pendant la pandémie de COVID-19.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Pour en savoir plus,
consultez notre section de ressources sur la COVID-19 à
www.ccdus.ca