

No risk no fun?

1. Verhaltensregeln und Hilfsmaßnahmen

- a) **Nennen sie mindestens sechs Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensregeln, die man beachten sollte, wenn man trotz der bekannten Risiken Drogen konsumiert.**

Kein Mischkonsum!! Ausreichend trinken und immer wieder an die frische Luft gehen. Freunden sagen, was man nimmt. Keine Drogen nehmen, über die man nichts weiß. Immer erst niedrig dosieren und nicht gleich „nachlegen“, wenn es nicht wirkt, wie gewünscht. Nicht Auto oder Fahrrad fahren. Sich ausreichend Zeit für Erholung nehmen, vorher essen und ausruhen, nichts konsumieren, wenn man schlecht „drauf“ ist.

- b) **Durch den Konsum von Drogen kann es zu gefährlichen Drogennotfällen kommen. Rasche Hilfe kann dann Leben retten. Was sind mögliche Symptome? Wie sollte man sich verhalten, wenn es einem Freund/einer Freundin nach der Einnahme von Drogen schlecht geht?**

Symptome: Kreislaufprobleme, Bewusstlosigkeit, Atem- und/oder Herzstillstand, Angst, Paranoia, Hitzschlag, Schock.

Notarzt rufen! 112, bei ihr/ihm bleiben, an ruhigen Ort bringen, beruhigen, falls möglich Wasser zu trinken geben, Telefon bereithalten, Erste Hilfe leisten (Atemwege freimachen: Erbrochenes entfernen; Mund-zu-Mund-Beatmung, Herzmassage).