



POZYCJA BEZPIECZNA

RECOVERY POSITION

БЕЗОПАСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Zażycie narkotyku może spowodować różne reakcje organizmu zagrażające życiu. Może się zdarzyć, że będziesz świadkiem takiej sytuacji, wtedy powinieneś wiedzieć, **co zrobić i jak udzielić pomocy**.

Przede wszystkim nie panikuj, ułóż osobę w pozycji

bezpiecznej, wezwij pogotowie 999 lub 112, nie zostawiaj

osoby samej, jeżeli jest to możliwe ustal, jaka substancja

została użyta.

- If you are witness to such a situation, you should know what to do and **how to give first aid**.

First of all, do not panic! Put the person in the recovery

position. Call an ambulance at 112. Do not leave

the person alone. If it is possible, find out what substance

has been used.

- Если вдруг ты столкнешься с такой ситуацией, необходимо знать, **как себя вести и как оказать помощь**.

Самое главное – без паники! Если человеку рядом с тобой

плохо, постарайся положить его и проследить, чтобы его

тело находилось в безопасном положении, вызови скорую

помощь по телефону 112. Ни в коем случае не оставляй

такого человека одного. Постарайся узнать, какой

наркотик он принял.

WAŻNE TELEFONY

IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS

ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

+ 48 801 199 990

- **TELEFON INTERWENCYJNY**, pod którym uzyskasz informacje na temat przepisów prawa oraz narkotyków czynny codziennie w czasie trwania Mistrzostw w godzinach 16 – 22. Informacji udzieli Ci specjalista w języku polskim lub angielskim oraz w języku rosyjskim.
- **DRUG HOTLINE** where you will get information on legal regulations and drug-related problems is open daily during Euro 2012 from 4 pm to 10 pm. The information will be provided in Polish, English and Russian.
- **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**, на которую можно позвонить и получить информацию по действующему законодательству и проблемам в области наркомании, работает во время Чемпионата Европы по Футболу ежедневно с 16.00 до 22.00. Информация предоставляется на польском, английском и русском языке.

112

- **TELEFON ALARMOWY**
- **EMERGENCY NUMBER**
- **ТЕЛЕФОН ПО ЭКСТРЕННЫМ СИТУАЦИЯМ**



Exemplarz bezpłatny. Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii/Ministerstwo Zdrowia

Бесплатный экземпляр. Материалы финансируются Национальным Бюро по Предотвращению Наркомании при Министерстве Здравоохранения РП

Free copy. Financed by the National Bureau for Drug Prevention/ Ministry of Health.

www.kbpn.gov.pl

ZĄŻYCIE NARKOTYKU może spowodować różne reakcje organizmu **ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU**.

Using an **ILLEGAL DRUG** can cause **VARIOUS LIFE-THREATENING** reactions of the body.

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ может вызвать в организме различные реакции, потенциально **ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ**.



UŻYWAJĄC NARKOTYKÓW MUSISZ WIEDZIEĆ, ŻE SĄ ONE W POLSCE NIELEGALNE.

Possiadanie jakiegokolwiek ilości narkotyków grozi karą do 3 lat a znacznej ilości do 10 lat pozbawienia wolności. Za handel grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności. Udzielanie lub nakłanianie do użycia narkotyku zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności. Udzielenie narkotyku osobie nieletniej może skutkować karą pozbawienia wolności do lat 8.

Prowadzenie pojazdów pod wpływem narkotyków może skutkować karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Jeśli zostałeś zatrzymany przez policję w związku z narkotykami możesz skontaktować się z Biurem Rzecznika Praw Osób Uzależnionych **+48 22 826 03 50**, rzecznik@politykanarkotykowa.com (Godziny dyżurów prawnika: poniedziałek 13:15 -14:15, wtorek 11:00 - 13:00, środa 11:00 - 15:00)

PILNUJ DRINKA!

Nigdy nie przyjmuj drinków od nieznamych!

Ponieważ:

- ktoś może dodać do niego niebezpiecznej substancji (bez smaku, zapachu, barwy)
- możesz stracić świadomość – taka substancja obezwładnia
- możesz zostać ofiarą przestępstwa (gwałt, kradzież itp.)
- nie będziesz pamiętać co się z Tobą działo

NIE UŻYWAJ NARKOTYKÓW, ALE JEŻELI ZDARZY CI SIĘ ICH UŻYĆ PAMIĘTAJ:

- Nigdy nie mieszaj ze sobą narkotyków.
- Nigdy nie mieszaj narkotyków z alkoholem.
- Jeżeli zażywasz leki szczególnie uważaj. Niektóre leki mogą wchodzić w groźne interakcje z narkotykami.
- Miej przy sobie zaufaną osobę (najlepiej trzeźwą)
- Nie przyjmuj od razu dużej dawki narkotyku. Ten sam narkotyk może być znacznie mocniejszy niż poprzednim razem.
- Nie przyjmuj pochopnie kolejnej dawki jeśli pierwsza nie zadziała. Niektóre narkotyki działają „z opóźnieniem”
- Po zażyciu substancji pobudzającej (np. amfetamina, ekstazy, kokaina, mefedron) regularnie uzupełniaj płyny by się nie odwodnić
- Nigdy nie prowadź samochodu / motoru będąc po zażyciu narkotyku
- Nigdy nie zażywaj narkotyków jeśli masz złe samopoczucie
- Nigdy nie mieszaj narkotyków z dopalaczami
- Pamiętaj, że dopalacze mogą także zawierać substancje nielegalne oraz niebezpieczne dla zdrowia!

DRUG USE IS ILLEGAL IN POLAND.

Possession of any amount of drugs is punishable by a maximum of 3 years in prison. In the case of substantial amounts the imprisonment might rise to 10 years.

Drug dealing is punishable by a maximum of 12 years in prison.

Supplying or inciting to use drugs is punishable by a maximum of 3 years in prison. Supplying drugs to a minor might be punishable by a maximum of 8 years in prison.

Driving vehicles under the influence of drugs might be punishable by a fine, limitation or deprivation of liberty for a term of up to 2 years. If you have been remanded in custody in relation to drugs, you may contact the Substance Abuse Ombudsman at +48 22 826 03 50 or rzecznik@politykanarkotykowa.com

WATCH YOUR DRINK!

Do not ever accept drink offers from strangers!

- The drink might have been spiked with a dangerous substance (with no taste, smell or colour).
- You may faint – such substances have incapacitating qualities.
- You may become a victim of a crime (rape, theft, etc.).
- You will not remember what happened to you.

DO NOT USE DRUGS. HOWEVER, IF YOU HAVE REMEMBER:

- Never combine drugs with other drugs.
- Never combine drugs with alcohol.
- Take extra care if you are on medication. Some medicines may dangerously interact with drugs.
- Make sure you are accompanied by a trusted friend (preferably sober).
- Do not take a high dose at once. The same drug might be far more potent than the previous time.
- Do not immediately take the next dose if the first one has not hit you. Some drugs take effect after a while.
- After using a stimulant (e.g. amphetamines, ecstasy, cocaine, mephedrone) make sure you drink enough fluids in order to avoid dehydration.
- Do not ever drive a car or a motorcycle under the influence of drugs.
- Do not ever use drugs when you feel bad.
- Remember that smart drugs may contain substances which are illegal or pose a threat to health!

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ В ПОЛЬШЕ – ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ!

- Хранение любого количества наркотиков является уголовным преступлением, за которое предусмотрено до 3 лет лишения свободы, а за хранение в особо крупном размере – до 10 лет лишения свободы.
- Торговля наркотиками является уголовным преступлением, за которое предусмотрено до 12 лет лишения свободы.
- Вовлечение в употребление наркотиков наказывается лишением свободы сроком до 3 лет. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление наркотиков наказывается лишением свободы сроком до 8 лет.
- Управление транспортными средствами в состоянии наркотического опьянения является правонарушением, за которое предусмотрен штраф, а также до 2 лет ограничения или лишения свободы.
- Если ты был задержан полицией в связи с хранением, перевозкой или употреблением наркотических веществ, ты можешь связаться с Бюро Представителя по Правам Лиц, Попавших в Зависимость, по телефону: +48 22 826 03 50 rzecznik@politykanarkotykowa.com

СЛЕДИ ЗА НАПИТКАМИ!

Никогда не бери напитков от незнакомых людей!

- В них могут быть подмешаны различные опасные вещества (без вкуса, запаха и цвета),
- Под воздействием таких веществ ты потеряешь сознание и будешь обезволен – в таком состоянии многие молодые люди становятся жертвами преступления (насилие, кража).
- Когда ты очнешься, ты не сможешь вспомнить, что с тобой произошло.

НАРКОТИКИ ОЧЕНЬ ВРЕДНЫ, НО ЕСЛИ ТЫ ИХ ПРИНЯЛ ЗАПОМНИ, ЧТО:

- Ни в коем случае нельзя их мешать друг с другом.
- Никогда не употребляй наркотиков вместе с алкоголем
- Если ты постоянно принимаешь какие-либо лекарства, будь особенно осторожен. Некоторые лекарственные препараты могут вступать в химическую реакцию с психоактивными веществами, что может привести к серьезным последствиям для здоровья человека.
- Постарайся, чтобы рядом с тобой был кто-то, кому ты доверишь (желательно трезвый).
- Никогда не принимай большой дозы одновременно. Тот же самый наркотик может быть значительно сильнее того, который ты пробовал в прошлый раз.
- Если у тебя создалось впечатление, что вещество, которое ты принял, не действует, воздержись от следующей дозы. Некоторые наркотики действуют с опозданием.
- Если ты попробовал психоактивное вещество возбуждающего действия (например, амфетамин, экстази, кокаин, мефедрон), пей как можно больше жидкости, потому что употребление этих препаратов может привести к обезвоживанию организма.
- Не садись за руль или на мотоцикл после употребления наркотика.
- При плохом самочувствии откажись от экспериментов с психоактивными веществами.
- Помни, что запрещенные, вредные и опасные для здоровья вещества могут содержаться также в так называемых “тонирующих” препаратах!