

年輕人使用大麻的最佳做法

保護你的大腦 智使用大麻

25歲之前使用大麻的人，大腦發育會減緩並受到影響。

1

拒絕使用

避免使用大麻，是預防大麻不良作用的最好辦法。



2

延遲使用

盡可能延遲使用。雖然『黃金標準』是等到25歲之後，但延遲使用大麻則可以減少潛在的傷害。

≥25

3

減少使用

使用頻率越低，越可以減輕產生不良作用的風險。



4

開車前拒絕使用

避免在開車前使用，以降低發生車禍和死亡的機率。



5

請勿吸食大麻

使用大麻噴霧器對肺的傷害比直接吸食要小。



6

注意劑量

請注意，若您使用大麻食品，會延遲30-60分鐘才產生作用。大麻食品是導致攝入大麻過量最常見的原因。

