

Cần sa

Canada hợp pháp hóa việc sử dụng cần sa ngoài mục đích y tế kể từ ngày 17 tháng 10 năm 2018.

Có nhiều quan điểm khác nhau về cần sa. Một số người có thể thấy rằng bước chuyển tiếp để hợp pháp hóa cần sa ở British Columbia là một việc làm đầy thách thức. Có vài thông tin bạn mà nên biết để giữ an toàn cho người dân British Columbia. Để biết thông tin về chế tài pháp luật, quy định, tác động đối với việc lưu hành, trồng cần sa tại nhà, v.v. từ Chính Phủ British Columbia, hãy truy cập [Hiểu Rõ Về Cần Sa](#).

Cần sa có thể được sử dụng cho mục đích y tế hoặc ngoài mục đích y tế. Mọi người có thể chọn sử dụng cần sa bởi tác dụng trị liệu của nó. Nhưng nó cũng có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Cần sa dùng trong y tế đã được hợp pháp hóa ở Canada trong nhiều năm nay.

Hãy tìm hiểu về ảnh hưởng của cần sa đến sức khỏe của bạn và gia đình bạn.

- [Cần Sa Và Sức Khỏe Của Bạn](#)
- [Cần Sa Dùng Trong Y Tế](#)

Cần sa là gì?

Cần sa còn được gọi là tài mà, bồ đề hoặc cỏ. Cây cần sa chứa nhiều hợp chất hóa học, trong đó có nhóm cannabinoid. Những chất này có thể gây ảnh hưởng đến não bộ và các khu vực khác thuộc hệ thần kinh của cơ thể. THC và CBD là hai loại cannabinoid được biết đến nhiều nhất.

Để biết thêm thông tin về cây cần sa và các thành phần của nó:

- [Thông tin về cần sa, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Cần Sa: Sơ Lược, BC Cannabis Stores](#)
- [Cần Sa, Trung Tâm Cai Nghiện Và Sức Khỏe Tâm Thần \(CAMH\)](#)
- [Cần Sa, Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty](#)
- [Cập Nhật Về Cần Sa, BC Liquor Distribution Branch](#)
- [Cần sa: Những điều quan trọng cần biết, Kids Help Phone](#)

Sử Dụng An Toàn Hơn và Có Trách Nhiệm

Cần sa ảnh hưởng đến mỗi người theo những cách khác nhau. Hiểu được những rủi ro về sức khỏe cũng như lợi ích tiềm năng của cần sa và biết cách sử dụng an toàn hơn có thể giúp bạn đưa ra quyết định tốt cho bản thân.

[Hướng Dẫn Giảm Thiểu Rủi Ro Khi Sử Dụng Cần Sa Của Canada](#) đưa ra 10 khuyến nghị về việc sử dụng cần sa an toàn hơn, nếu bạn chọn sử dụng cần sa. Những khuyến nghị này tập trung vào việc sử dụng cần sa ngoài mục đích y tế, nhưng bạn cũng nên cân nhắc khi sử dụng cần sa với mục đích y tế.

1. Tuyệt đối không sử dụng cần sa nếu bạn muốn tránh tất cả các rủi ro có liên quan;
2. Nếu bạn còn trẻ, hãy tránh sử dụng cần sa cho đến khi về già. Những người trẻ tuổi gặp rủi ro cao hơn về sức khỏe có liên quan đến cần sa;
3. Chọn các sản phẩm có liều nhẹ với hàm lượng THC thấp hoặc tỷ lệ CBD/THC cao hơn;

4. Không sử dụng các sản phẩm cần sa tổng hợp;
5. Không hút cần sa. Đây là cách sử dụng cần sa có hại nhất;
6. Nếu bạn hút cần sa, tránh hút vào sâu và không được nín thở;
7. Hạn chế sử dụng cần sa. Chỉ thỉnh thoảng sử dụng cần sa để giảm rủi ro cho sức khỏe của bạn;
8. Không lái xe hay vận hành máy móc sau khi sử dụng cần sa;
9. Tránh sử dụng cần sa nếu bạn hoặc gia đình có tiền sử về rối loạn tâm thần, sử dụng chất kích thích, đang mang thai hoặc cho con bú;
10. Không dùng chung cần sa cùng với những hành vi có nguy cơ cao khác, chẳng hạn như uống rượu hoặc dùng các chất gây nghiện khác;

Sử dụng cần sa trong khi đang mang thai có thể ảnh hưởng đến thai nhi. Để biết thông tin về các rủi ro sức khỏe của việc sử dụng cần sa trước hoặc trong khi mang thai:

- [Thông Tin Thai Sản, Hiệp Hội Bác Sĩ Sản Khoa Và Bác Sĩ Phụ Khoa Tại Canada](#)
- [Bạn có ý định sử dụng cần sa trước hoặc trong khi mang thai?, Chính Phủ Canada](#)
- [Phụ Nữ Và Cần Sa, Trung Tâm Vì Sức Khỏe Phụ Nữ](#)

Để biết thêm thông tin về các rủi ro sức khỏe và hướng dẫn cách sử dụng an toàn hơn:

- [Cần Sa: Những Điều Các Bác Phụ Huynh/Người Giám Hộ Và Người Chăm Sóc Cần Biết, Trung Tâm Cai Nghiện Và Sức Khỏe Tâm Thần](#)
- [Ảnh hưởng của cần sa đến sức khỏe, Chính Phủ Canada](#)
- [Bạn có ý định sử dụng cần sa khi đang nuôi dạy con?, Chính Phủ Canada](#)

Trò Chuyện Về Việc Sử Dụng Chất Kích Thích Trong Gia Đình

Trò chuyện một cách cởi mở và chân thành với con cái và gia đình của bạn về các vấn đề phức tạp như sử dụng chất kích thích có thể hỗ trợ việc xây dựng sự gắn kết tích cực và tăng khả năng phục hồi. Hãy tham khảo [Bài Viết Về Nuôi Dạy Con](#) của chúng tôi để được tư vấn về việc trò chuyện với gia đình bạn.

Để biết thêm thông tin và tài liệu về cách trò chuyện với gia đình bạn:

- [Sự Thật Mất Lòng, Mẹo hữu ích về cách sử dụng cần sa an toàn hơn, Trung Tâm Cai Nghiện Và Sức Khỏe Tâm Thần](#)
- [Cẩm Nang Truyền Thông Về Cần Sa, Trung Tâm Cai Nghiện Và Sử Dụng Chất Kích Thích Canada](#)
- [IQ Về Cần sa \(Tài Liệu Cho Gia Đình\), Mạng Lưới Can Thiệp Tâm Lý Sớm Ontario](#)
- [Mẹo Trò Chuyện Với Trẻ Vị Thành Niên, Drug Free Kids Canada](#)
- [Sử Dụng Cần Sa Và Giới Trẻ \(cẩm nang cho phụ huynh\), HeretoHelp](#)
- [Trò chuyện với giới trẻ về bồ đề, Trung Tâm Cai Nghiện Và Sử Dụng Chất Kích Thích Canada](#)
- [Trò chuyện với thanh thiếu niên về ma túy, Chính Phủ Canada](#)
- [Giải Đáp Thắc Mắc Về Cần Sa, Chính Phủ Canada](#)

Sử Dụng Cần Sa Với Mục Đích Y Tế

Cần sa có thể được sử dụng cho các mục đích y tế nhằm hỗ trợ điều trị các triệu chứng của một số bệnh nhất định. Cần sa dùng trong y tế đã được hợp pháp hóa ở Canada trong nhiều năm nay. Quy Định Về Việc Tiếp Cận Cần Sa Cho Các Mục Đích Y Tế đã có những thay đổi nhỏ trong mục sơ lược về việc sử dụng cần sa hợp pháp ngoài mục đích y tế.

Chủ đề sức khỏe của chúng tôi về [Cần Sa Dừng Trong Y Tế](#) sẽ cung cấp thông tin về khái niệm, mục đích sử dụng và cách sử dụng cần sa trong y tế. Chúng tôi cũng cung cấp thông tin về một số rủi ro khi sử dụng cần sa trong y tế và cách giảm thiểu rủi ro.

Nếu bạn đang mắc bệnh suy nhược hay bệnh nghiêm trọng, đang sống ở Canada và có sự hỗ trợ của bác sĩ y khoa, bạn có thể xin [sử dụng cần sa cho các mục đích y tế từ nhà sản xuất được cấp phép](#). Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [Sử dụng cần sa trong y tế, Bộ Y Tế Canada](#), gọi cho Văn Phòng Cần Sa Dừng Trong Y Tế theo số 1-866-337-7705 hoặc liên hệ với đơn vị chăm sóc y tế của bạn.

Luật Pháp Và Các Quy Định Về Việc Sử Dụng Cần Sa Ngoài Mục Đích Y Tế Ở British Columbia

Hiểu về luật pháp và các quy định về việc sử dụng cần sa ngoài mục đích y tế ở Canada và British Columbia sẽ giúp người dân British Columbia được an toàn. Điều luật mới được thi hành để nâng cao mức độ an toàn. Ví dụ, những thay đổi về Đạo Luật Xe Cơ Giới sẽ trao cho cảnh sát nhiều công cụ hơn để cấm những người lái xe trong tình trạng mất năng lực hành vi tham gia giao thông. Hãy truy cập [Hiểu Rõ Về Cần Sa](#) để biết thông tin về luật pháp và các quy định tại British Columbia và Canada.

Để biết thêm thông tin về luật pháp và các quy định:

- [Cần Sa, Chính Phủ BC, Bộ Công An](#)
- [Cần sa và du lịch quốc tế, Chính Phủ Canada](#)
- [Cần sa và biên giới, Chính Phủ Canada](#)
- [Mất năng lực hành vi do cần sa, Chính Phủ Canada](#)
- [Thông Tin Người Tiêu Dùng - Cần Sa, Chính Phủ Canada](#)
- [Đừng Lái Xe Khi Đang Phê Thuốc, Chính Phủ Canada](#)
- [Sử dụng chất kích thích & mất năng lực hành vi tại nơi làm việc, WorkSafeBC](#)
- [Tuyên Bố CBP Về Việc Canada Hợp Pháp Hóa Cần Sa Và Xuất Nhập Cảnh, Cục Hải Quan Và Bảo Vệ Biên Giới Hoa Kỳ](#)

Tài Liệu Hữu Ích

Dịch Vụ Giới Thiệu Và Cung Cấp Thông Tin Về Rượu Và Ma Túy

Dịch Vụ Giới Thiệu Và Cung Cấp Thông Tin Về Rượu Và Ma Túy (ADIRS) cung cấp thông tin và dịch vụ giới thiệu miễn phí, bảo mật cho người dân British Columbia cần hỗ trợ về vấn đề sử dụng chất kích thích (rượu hoặc các chất gây nghiện khác). Dịch vụ giới thiệu các dịch vụ điều trị sau khi sử dụng chất kích thích cho cộng đồng áp dụng cho mọi lứa tuổi.

Hãy liên hệ với ADIRS theo số điện thoại miễn phí 1-800-663-1441 hoặc 604-660-9382 nếu bạn ở vùng Lower Mainland. Dịch vụ hỗ trợ đa ngôn ngữ miễn phí qua điện thoại phục vụ 24/7.

Trung Tâm Thông Tin Về Chất Gây Nghiện Và Chất Độc Tại British Columbia

Nếu bạn cho rằng có người bị nhiễm độc do bất kỳ chất kích thích, thuốc hoặc hóa chất nào, hãy gọi cho [Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc](#). Đường dây Kiểm Soát Chất Độc phục vụ 24/7. Hãy gọi 604-682-5050 hoặc 1-800-567-8911 (miễn cước cuộc gọi tại B.C.) Có sẵn phiên dịch trên 150 ngôn ngữ qua điện thoại.

Trung Tâm Cai Nghiện Và Sử Dụng Chất Kích Thích Canada

[Trung Tâm Cai Nghiện Và Sử Dụng Chất Kích Thích Canada](#) cung cấp hướng dẫn có căn cứ để bạn cân nhắc việc sử dụng chất kích thích ở Canada. Hãy tìm hiểu và thảo luận về việc sử dụng cần sa, cần sa và giới trẻ, nghiên cứu gần đây về cần sa, v.v.

Hiệp Hội Đường Dây Khẩn Cấp BC

Hiệp Hội Đường Dây Khẩn Cấp BC là một tổ chức cấp tỉnh đại diện cho các đường dây khẩn cấp trên khắp lãnh thổ British Columbia. Hãy gọi để được hỗ trợ về mặt tinh thần, đánh giá và can thiệp trong tình huống khẩn cấp và tự sát cũng như thông tin tham khảo. [1-800-SUICIDE \(1-800-784-2433\)](tel:1-800-SUICIDE): hãy gọi nếu bản thân bạn hoặc người quen của bạn có ý định tự sát. Dịch vụ hoạt động 24/7 và hỗ trợ tới 140 ngôn ngữ. Dịch vụ này hợp tác với Trung Tâm Phòng Ngừa Tự Sát Và Can Thiệp Khẩn Cấp BC.

- [310-Mental Health \(310-6789\)](tel:310-6789): hãy gọi nếu bạn cần hỗ trợ về mặt tinh thần, thông tin và tài liệu chuyên sâu về sức khỏe tâm thần ở British Columbia. Dịch vụ này hoạt động 24/7 và miễn cước cuộc gọi trên toàn lãnh thổ British Columbia (không cần quay số mã vùng).

Foundry

[Foundry](#) là một mạng lưới các trung tâm dịch vụ y tế và xã hội tích hợp trên toàn tỉnh dành cho người từ 12-24 tuổi. Các trung tâm foundry cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, dịch vụ về sử dụng chất kích thích, dịch vụ chăm sóc cơ bản, dịch vụ xã hội và tương trợ cho giới trẻ và gia đình. Hãy tìm đến một [Trung Tâm Foundry](#) ở nơi bạn sinh sống.

HeretoHelp

[HeretoHelp](#) là một dự án thuộc tổ chức Đối Tác Cung Cấp Thông Tin Về Cai Nghiện Và Sức Khỏe Tâm Thần Tại BC. Bảy tổ chức phi lợi nhuận hàng đầu về sức khỏe tâm thần và cai nghiện cùng hợp tác để giúp mọi người sống lành mạnh, phòng ngừa hiệu quả hơn và quản lý các vấn đề về sức khỏe tâm thần cũng như việc sử dụng chất kích thích.

- [Sử Dụng Cần Sa Và Giới Trẻ \(cẩm nang cho phụ huynh\)](#)
- [Tìm Hiểu Về Cần Sa](#)
- [Sử Dụng Cần Sa An Toàn Hơn: bồ đà, nhựa cần sa \(hash\), dầu cần sa \(hash oil\)](#)

Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty

[Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty](#) cung cấp thông tin, tài liệu về sức khỏe tâm thần và việc sử dụng chất kích thích, giúp định hướng cho hệ thống sức khỏe tâm thần và hỗ trợ lẫn nhau cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của họ trên khắp British Columbia.

Hãy liên hệ với Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty qua điện thoại theo số 1-800-665-1822, gặp trực tiếp tại Bệnh Viện Nhi Đồng BC (Tòa Nhà Sức Khỏe Tâm Thần, 4555 Đường Heather, Vancouver, BC, Phòng P3-302 (Tầng 3)) hoặc qua email keltycentre@cw.bc.ca.

Duyệt Lần Cuối: Ngày 9 Tháng 11 Năm 2018

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.