

<b>CAMPIONE 2021_157</b>	Analisi sul campo	Analisi di laboratorio
	Raman Spectroscopy	GC-MS*
Risultato	<b>INCONCLUSIVE</b>	<b>No substance identified</b>

\*gascromatografia-spettrometria di massa

**In questo campione non è stata rilevata nessuna sostanza psicoattiva**



## SAFER USE



- Per ridurre i rischi legati al consumo di sostanze psicoattive, informati in anticipo sulla sostanza, valuta come ti senti (set) e dove intendi consumare (setting).
- Il consumo, l'acquisto, il possesso e la vendita della maggior parte delle sostanze psicoattive sono considerati dei reati.
- H2O vs. KO: se possibile evita di consumare alcol, bevi acqua, bibite analcoliche o isotoniche a sufficienza (0.5 dl ogni ora). Attenzione: oltre alle sostanze, anche gli energy drink disidratano l'organismo!
- Se possibile, evita il policonsumo.
- In caso di trattamenti farmacologici, parla con il tuo medico delle possibili interazioni.
- Prenditi cura di te stesso e degli altri.
- Piccole strisce sono meno «sexy», ma più facili da dosare.
- Durante i party, è importante uscire a prendere una boccata d'aria fresca.
- Informa gli amici delle sostanze consumate e delle quantità assunte.
- Non indossare cappelli o copricapi (rischio di colpi di calore!).

Fonti delle informazioni: **Danno.ch; Wikipedia; ASL TO4, sostanze.info.**