

G-TRACK !

FICHE DE RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE GHB/GBL

**PRÉNOM
OU PSEUDO**

QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

Ne mélange pas GHB/GBL et alcool

Pense à avoir bien mangé avant de consommer et à boire beaucoup d'eau

Prends-en uniquement mélangé avec une boisson soft et rince après avec de l'eau

Utilise une seringue de 2mL sans aiguille et graduée pour un dosage précis

Veille à limiter ta consommation et espacer les prises d'au moins 2h

En cas de nausée (signe annonciateur d'un G-Hole) essaye d'aller vomir

En cas de G-Hole d'une personne (overdose de GHB/GBL) vérifie qu'elle respire, positionne-la sur le côté en « position latérale de sécurité » et appelle les secours au 15 ou au 18. Si la personne ne respire plus ou peu fais-lui du bouche-à-bouche en attendant l'arrivée des secours.

TABLEAU DE SUIVI DE MA CONSOMMATION

Heure de prise	Quantité (en mL)	Heure du dernier repas	Autre produit consommé