

## Safer GHB/GBL/BDO Dosing

1. Wash your hands thoroughly with soap and water or hand sanitizer, or alcohol swabs.
2. Review the **Pre-Dose Checklist** to help plan your dosing.
3. Despite being told you have G, you might actually have **GHB, GBL** or **BDO**. (See **GHB, GBL, BDO... What's the difference?** below)
4. Shake your G supply before pouring. Measure your dose into a syringe or vial with mL guides to help measure your dose correctly.
5. Mix with non-alcoholic beverages before consuming.



### GHB, GBL, BDO... What's the difference?

# GHB



#### How to identify:

Might taste salty and appears as a clear liquid.

#### "Common dosage"

2.5 - 4 mL

#### Time to feel effects:

Within 5 - 30 minutes

#### Duration of effects:

Lasts 1.5 - 2.5 hours

#### Redosing:

After 2 hours, and the rest of your doses should be smaller.

# GBL



#### How to identify:

Might taste bitter and appears as a clear liquid.

#### "Common dosage"

0.9 - 1.5 mL

#### Time to feel effects:

Within 3 - 10 minutes

#### Duration of effects:

Lasts 1 - 2 hours

#### Redosing:

After 2 hours, and the rest of your doses should be smaller.

# BDO



#### How to identify:

Tastes chemical/bittersweet. Thick, colourless liquid that freezes/thickens in the fridge.

#### "Common dosage"

1 - 2.5 mL

#### Time to feel effects:

Within 20 - 60 minutes

#### Duration of effects:

Lasts 3 - 5 hours

#### Redosing:

After 2.5 - 3 hours, and the rest of your doses should be smaller.

## Pre-Dose Checklist

- Have you consumed something that doesn't mix with G? (Downers like alcohol, benzos, opioids or K)
- Have you slept, eaten or drank water recently?
- What are your previous experiences with G like?
- Are you taking GHB, GBL or BDO? (See chart above to help you determine which drug you have)
- Is there anyone around who knows what to do if you or someone else loses consciousness/falls into g-sleep?
- Have you discussed emergency planning with everyone you're partying with, such as:
  - If and when to call 911.
  - Where to hide drugs/supplies if 911 is called.

## Dosing Safer

Dosing tips for G (including GHB, GBL and BDO) can be tricky, so here are some tips to help you dose as best as possible.

- The strength, composition, and purity of your supply is difficult to know without testing.
- It's hard to suggest dosing for G, but to be more cautious, treat every new supply like it's GBL.
  - This means starting with a test dose of 0.9 mL.
- The drug effects can vary based on things like: your weight, how rested you are, when you ate last, other drugs in your system, etc.

## Overdose Prevention

Tips for preventing an overdose:

- Do not mix GHB, GBL, or BDO with alcohol or other downers like opiates, ketamine or benzos.
  - When mixed with alcohol, the two drugs cause a sedative effect; slowing breathing, losing consciousness, coma or potentially death.
- Wait at least 15 minutes to start feeling the effects before deciding to take more.
- Taking smaller doses can prevent overdose, since it doesn't take a lot of GHB to cause the sedative effect.
- Keep notes on your doses throughout your use. tracking how much and how often you dose could help you determine what your right dose is.

## Better Dosing

- Party with people you know and trust.
- Make sure you and people you party with know what to do during a G-emergency.
- Get plenty of sleep before.
- Eat a light snack 30 - 60 minutes before.
- Use a medical syringe, vial or teaspoon (or 1/2 or 1/4 tsp) to dose.  
**DO NOT USE A BOTTLE CAP**
- Set up or use a dose tracker noting when and how much you take.

## GHB/GBL/BDO Overdose Response

G-overdose (g-ing out, g-sleep) is a life-threatening situation. If you're not comfortable responding, ask someone for help and/or call 911 immediately.

### Symptoms of G-overdose

- Reduced focus/"nodding off"
- Slowed or no breathing
- Slow heartbeat
- Cold body temperature
- Seizures
- Very deep sleep/ or coma

### If they are consciousness/ responsive

- Keep them awake, and seated on the floor.
- Talk to them. Ask questions loudly so they can hear you.
- Aim to keep them engaged, awake, and responsive.
- Pinch them on the shoulder to keep them awake.

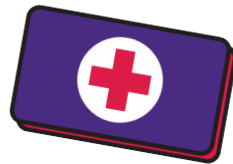
### If lose consciousness/ become unresponsive

- Do not leave them unattended.
- Call 911 and wait for help to arrive.
- Monitor breathing until they wake up or EMS arrives.
- Put them in the Recovery Position. (See below)

If they stop breathing, and you know how to do CPR, start doing chest compressions and rescue breathing until help arrives, they start breathing, or they regain consciousness.

[CPR video instructions](#)

[Naloxone Instructions](#)



### Recovery Position video instructions

Recovery position / Hekure namonamo | Silip guit

**1** Place nearest arm at right angle.  
Iraena oi abia iklirana lewa oi #00.  
Putin han doata long nei saide

**2** Pin other hand next to cheek.  
Laurina lana oi abia medena dokani oi atos.  
Putin nasepia han doata long wete blong pis blong ara

**3** Bend far knee and roll them onto side.  
Laurina ara oi abia ma ahelurea lana dabanai.  
Apin hapaiti nae an putin atap long nasepia

**4** Open airway  
Aona oi atos mauro dora fahadi namo namo  
Open hap blong pulin witi

**5** Call for help.  
Heduna tirone oi baiboi.  
Sigaout lan helpin.

TIP: Never put spoon in unconscious person's mouth

Emergency Services  
Papua New Guinea

## DO NOT

- Leave someone who is g-ing out alone.
- Have sex with them.
- Give them other drugs to counteract the overdose.
- Hit them to keep them alert.

The [Good Samaritan Overdose Prevention ACT](#) may offer some legal protection when calling 911 for help during an overdose.

The act may provide protection from:

- Simple possession charges.
- Breach of conditions in:
  - Pretrial release
  - Probation orders
  - Conditional Sentences
  - Parole

## Dosage plus sûr du GHB/GBL/BDO

1. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon, du désinfectant pour les mains ou des tampons imbibés d'alcool.
2. Consultez la **liste de contrôle pré-dosage** pour vous aider à planifier votre dosage.
3. Même si l'on vous dit que vous avez du G, il se peut que vous ayez en fait du GHB, du GBL ou du BDO. (Voir GHB, GBL, BDO... Quelle est la différence ? ci-dessous)
4. Secouez votre réserve de G avant de la verser. Mesurez votre dose dans une seringue ou une fiole avec des guides de mL pour vous aider à mesurer correctement votre dose.
5. Mélangez avec des boissons non alcoolisées avant de consommer.



### GHB, GBL, BDO... Quelle est la différence ?

# GHB

#### Comment l'identifier :

Peut avoir un goût salé et se présente sous la forme d'un liquide clair.

#### « Dosage courant

2,5 - 4 ml

#### Temps nécessaire pour ressentir les effets :

Dans les 5 à 30 minutes

#### Durée des effets :

Durée de 1,5 à 2,5 heures

#### Redosage :

Après 2 heures, les autres doses doivent être plus faibles.

# GBL

#### Comment l'identifier :

Peut avoir un goût amer et se présente sous la forme d'un liquide clair.

#### « Dosage courant

0,9 - 1,5 ml

#### Temps nécessaire pour ressentir les effets :

Dans les 3 à 10 minutes

#### Durée des effets :

Durée de 1 à 2 heures

#### Redosage :

Après 2 heures, les autres doses doivent être plus faibles.

# BDO

#### Comment l'identifier :

Goût chimique et doux-amer. Liquide épais et incolore qui gèle et s'épaissit au réfrigérateur.

#### « Dosage courant

1 - 2,5 ml

#### Temps nécessaire pour ressentir les effets :

Dans les 20 à 60 minutes

#### Durée des effets :

Durée de 3 à 5 heures

#### Redosage :

Après 2,5 à 3 heures, les autres doses doivent être plus faibles.

## Liste de contrôle avant la dose

- Avez-vous consommé des substances qui ne se mélangent pas avec le G (alcool, benzos, opioïdes ou K) ?
- Avez-vous dormi, mangé ou bu de l'eau récemment ?
- Quelles sont vos expériences antérieures avec le G ?
- Prends-tu du GHB, du GBL ou du DBO ? (Voir le tableau ci-dessus pour vous aider à déterminer quelle drogue vous prenez)
- Y a-t-il quelqu'un dans votre entourage qui sait ce qu'il faut faire si vous ou quelqu'un d'autre perdez conscience ou tombez dans le sommeil G ?
- Avez-vous discuté du plan d'urgence avec toutes les personnes avec lesquelles vous faites la fête, par exemple :
  - Si et quand appeler le 911.
  - Où cacher les drogues/les fournitures si le 911 est appelé.

## Un dosage plus sûr

Le dosage du G (y compris le GHB, le GBL et le BDO) peut s'avérer délicat. Voici donc quelques conseils pour vous aider à doser au mieux votre consommation.

- Il est difficile de connaître la force, la composition et la pureté de votre approvisionnement sans procéder à des tests.
- Il est difficile de suggérer un dosage pour le G, mais pour être plus prudent, traitez chaque nouvel approvisionnement comme s'il s'agissait de GBL.
  - Cela signifie qu'il faut commencer par une dose test de 0,9 ml.
- Les effets de la drogue peuvent varier en fonction de facteurs tels que votre poids, votre état de repos, la date de votre dernier repas, la présence d'autres drogues dans votre organisme, etc.

## Prévention des surdoses

Conseils pour prévenir une surdose :

- Ne mélangez pas le GHB, le GBL ou le BDO avec de l'alcool ou d'autres downers comme les opiacés, la kétamine ou les benzos.
- Lorsqu'elles sont mélangées à l'alcool, ces deux drogues ont un effet sédatif ; elles ralentissent la respiration, entraînent une perte de conscience, un coma, voire la mort.
- Attendez au moins 15 minutes pour ressentir les effets avant de décider d'en prendre davantage.
- La prise de petites doses peut éviter un surdosage, car il ne faut pas une grande quantité de GHB pour provoquer un effet sédatif.
- Notez vos doses tout au long de votre consommation. Le fait de noter la quantité et la fréquence de vos prises peut vous aider à déterminer la bonne dose.

## Un meilleur dosage

- Faites la fête avec des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance.
- Assurez-vous que vous et les personnes avec qui vous faites la fête savez ce qu'il faut faire en cas d'urgence G.
- Dormez suffisamment avant.
- Mangez une collation légère 30 à 60 minutes avant.
- Utilisez une seringue médicale, un flacon ou une cuillère à café (ou 1/2 ou 1/4 de cuillère à café). **N'UTILISEZ PAS DE BOUCHON DE BOUTEILLE.**
- Installez ou utilisez un système de suivi des doses pour noter quand et combien vous en prenez.

## Réponse au surdosage de GHB/GBL/BDO

Le surdosage (g-ing out, g-sleep) est une situation qui met la vie en danger. Si vous n'êtes pas à l'aise pour réagir, demandez de l'aide à quelqu'un et/ou appelez le 911 immédiatement.

### Symptômes d'une overdose de G

- Diminution de la concentration / « assoupissement ».
- Respiration ralentie ou inexistante
- Rythme cardiaque lent
- Température corporelle froide
- Crises d'épilepsie
- Sommeil très profond ou coma

### Si la personne est consciente/réactive

- Gardez-la éveillée et assise sur le sol.
- Parlez-lui. Posez des questions à voix haute pour qu'elle vous entende.
- Veillez à ce qu'elle reste engagée, éveillée et réactive.
- Pincez-la sur l'épaule pour la maintenir éveillée.

### En cas de perte de conscience ou d'absence de réaction

- Ne la laissez pas sans surveillance.
- Appelez le 911 et attendez l'arrivée des secours.
- Surveillez sa respiration jusqu'à ce qu'elle se réveille ou que les secours arrivent.
- Mettez-la en position de récupération. (Voir ci-dessous)

Si la personne cesse de respirer et que vous savez comment pratiquer la RCP, commencez à effectuer des compressions thoraciques et des respirations de secours jusqu'à l'arrivée des secours, jusqu'à ce qu'elle recommence à respirer ou jusqu'à ce qu'elle reprenne conscience.

[Instructions vidéo sur la RCP](#)

[Instructions sur la Naloxone](#)



### [Instructions vidéo sur la position latérale de sécurité](#)

#### Position Latérale de Sécurité

Appuyez votre main sur le côté de la victime. Vérifiez que ses jambes sont bien alignées.

A Placez le bras qui est le plus près de vous à l'horizontal. Placez le coude à un angle droit, paume de la main vers le haut.

Prenez le bras opposé de la victime en travers la poitrine et placez le dos de la main contre son oreille.

B Maintenez la position ! Placez votre autre main derrière le genou de la jambe opposée.

Éloignez cette jambe pour la replier sans que le pied dépasse du sol.

Tenez tout doucement la victime vers vous afin qu'elle repose sur elle-même en maintenant sa main contre son oreille. Le genou droit doit toucher le sol.

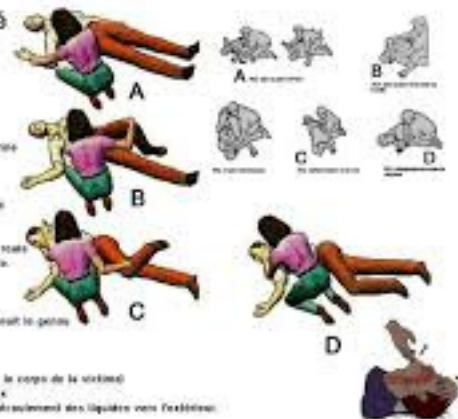
Dégagez votre main qui est sous la tête de la victime, en maintenant le coude de celle-ci avec la main qui tenait le genou pour ne pas mobiliser la main de la victime.

D Évitez toute mobilisation de sa tête.

Fléchissez la jambe du dessous pour que la hanche et le genou soient à angle droit. Il se agit de stabiliser le corps de la victime.

Éloignez la bouche de la victime avec le poignet et l'index.

Une main, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'arrière.



## NE PAS

- Laisser seule une personne en train de s'évanouir.
- Avoir des relations sexuelles avec elle.
- Lui donner d'autres drogues pour contrer l'overdose.
- La frapper pour la maintenir en état d'alerte.

[La loi sur la prévention des overdoses du bon samaritain peut offrir une certaine protection juridique lorsque l'on appelle le 911 pour obtenir de l'aide lors d'une overdose.](#)

La loi peut offrir une protection contre :

- Des accusations de possession simple.
- Violation des conditions de :
  - Mise en liberté provisoire
  - Condamnation à l'emprisonnement avec sursis
  - Ordonnances de probation
  - libération conditionnelle