

## Steps for straws

1. Wash your hands thoroughly with soap and water or hand sanitizer, or alcohol swabs.

2. If your drug is already a powder, get your straws ready. If you need to turn your supply into a powder, scroll down for **Pill Crushing** tips.



3. Wipe down your surface with an alcohol swab or set out a piece of foil to minimize snorting viruses or bacteria from surfaces.

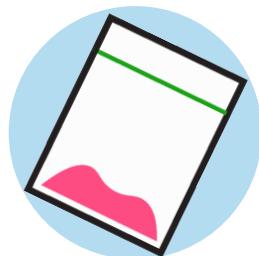
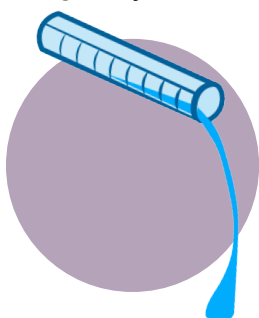
4. Cut the drugs into a thin line using stiff cardstock or a piece of hard plastic (that has been wiped down with an alcohol swab).

5. Insert the straw in your nostril high enough to avoid your drugs getting caught in nose hair and reduce nose irritation.

6. Slowly inhale the powder through your nose and exhale out your mouth.



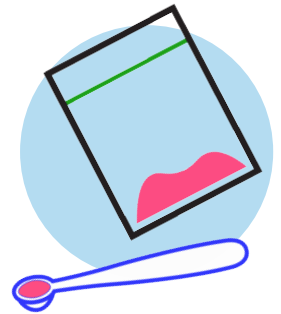
7. After snorting, rinse your nose with a few drops of water to reduce irritation and remove any remaining drugs in your nose.



## Steps for spoons

1. Wash your hands thoroughly with soap and water or hand sanitizer, or alcohol swabs.

2. If your drug is already a powder, get your straws ready. If you need to turn your supply into a powder, scroll down for **Pill Crushing** tips.



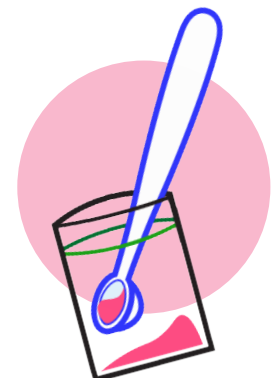
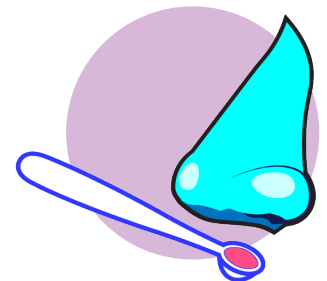
3. Wipe down your spoon with an alcohol swab to remove viruses or bacteria before using.

4. Measure out your bump with the spoon.

5. Bring the spoon up to one of your nostrils, while pressing gently on the other nostril to close it.

6. Slowly inhale the powder through your nose and exhale out your mouth.

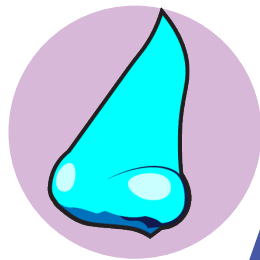
7. After snorting, rinse your nose with a few drops of water to reduce irritation and remove any remaining drugs in your nose.



## Nasal care

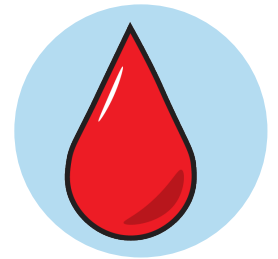
Tips for taking care of your nose after snorting.

- When crushing pills yourself, make sure to crush as much as possible. This will increase the amount of drug that is absorbed and lower the chance of large pieces scratching or irritating your nostril.
- Rinse your nostril with water after snorting. This will flush any remaining drug from out of your nose and can soothe irritated skin.
- Switch up the nostril you snort with regularly to give them a chance to recover between bumps.
- Vitamin E oil or saline spray can soothe and promote healing inside your nose after using.



## Hep C/HIV

- Don't share snorting straws, or bills, they can transmit HIV or Hep C.
- Ask to get tested for Hep C at least once a year when you get blood work done.
- The spread of Hep C can happen even if there is only a small amount of blood visible on the straw, or even no visible blood at all.
- Although it is possible for about 25% of adults to recover from Hep C on their own within 6 months of infection, most adults will need treatment to recover.



## Overdose Prevention

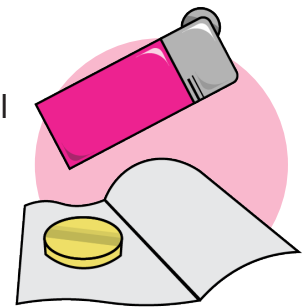
- Always carry and know how to use [Naloxone](#).
- Try to consume with folks you trust and keep each other safe.
- Let the people you are partying with know what, how much and how often you're using.
- Start with low doses for your first time and with a new supply.



- Use a [fentanyl, benzodiazepine and/or xylazine testing kit](#) when using a new supply for the first time. They can give you more information about your supply so you can decide if and how much you want to use.

## Pill Crushing

1. Place the pill in a folded piece of paper or a pill crusher.
2. Use a lighter, or anything hard, to crush the pill through the paper.



3. To avoid cross-contamination, use a new piece of paper each time you crush a pill.

\*If using a pill crusher, wipe it with alcohol first and let it dry completely before using.

## Marche à suivre pour les pailles sniffage plus sûr

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. Si votre drogue est déjà sous forme de poudre, préparez vos pailles. Si vous devez transformer votre réserve en poudre, défilez vers le bas pour obtenir des conseils sur l'**écrasement des pilules**.

3. Essuyez votre surface avec un tampon d'alcool ou placez une feuille d'aluminium pour éviter de renifler des virus ou des bactéries sur les surfaces.



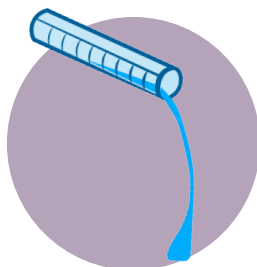
4. Découpez les médicaments en une fine ligne à l'aide d'un papier cartonné rigide ou d'un morceau de plastique dur (qui a été nettoyé avec un tampon d'alcool).

5. Insérez la paille dans votre narine suffisamment haut pour éviter que les médicaments ne se prennent dans les poils du nez et pour réduire l'irritation du nez.



6. Inspirez lentement la poudre par le nez et expirez par la bouche.

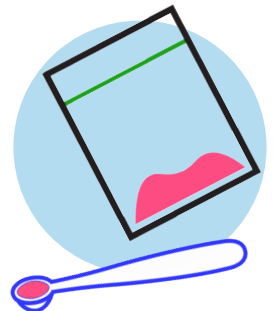
7. Après avoir sniffé la poudre, rincez votre nez avec quelques gouttes d'eau pour réduire l'irritation et éliminer les restes de drogue dans votre nez.



## Marche à suivre pour les cuillères

1. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon, du désinfectant pour les mains ou des tampons imbibés d'alcool.

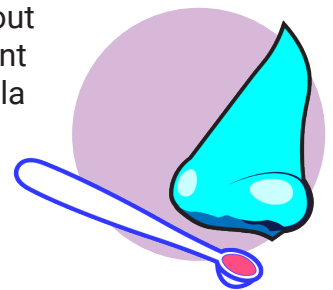
2. Si votre drogue est déjà sous forme de poudre, préparez vos pailles. Si vous devez transformer votre réserve en poudre, défilez vers le bas pour obtenir des conseils sur l'**écrasement des pilules**.



3. Essuyez votre cuillère avec un tampon d'alcool pour éliminer les virus et les bactéries avant de l'utiliser.

4. Mesurez votre bosse avec la cuillère

5. Approchez la cuillère de l'une de vos narines, tout en appuyant doucement sur l'autre narine pour la fermer.



6. Inspirez lentement la poudre par le nez et expirez par la bouche.

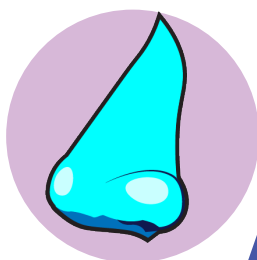
7. Après avoir sniffé la poudre, rincez votre nez avec quelques gouttes d'eau pour réduire l'irritation et éliminer les résidus de médicaments dans votre nez.



## Soins du nez

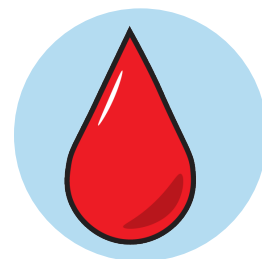
Conseils pour prendre soin de votre nez après avoir reniflé.

- Lorsque vous écrasez vous-même des pilules, veillez à en écraser le plus possible. Cela augmentera la quantité de médicament absorbée et réduira le risque que de gros morceaux griffent ou irritent votre narine.
- Rincez votre narine avec de l'eau après avoir reniflé. Cela permet d'évacuer tout résidu de médicament de votre nez et d'apaiser la peau irritée.
- Changez régulièrement la narine avec laquelle vous reniflez pour lui donner une chance de se rétablir entre les chocs.
- L'huile de vitamine E ou le spray salin peuvent apaiser et favoriser la cicatrisation à l'intérieur du nez après l'utilisation.



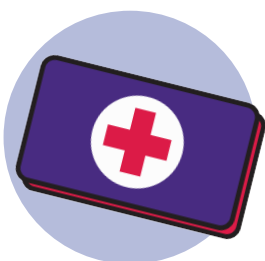
## Hépatite C/VIH

- Ne partagez pas les pailles ou les billets de sniff, ils peuvent transmettre le VIH ou l'hépatite C.
- Demandez à être testé pour l'hépatite C au moins une fois par an lors de vos analyses de sang.
- L'hépatite C peut se propager même si une petite quantité de sang est visible sur la paille, ou même s'il n'y a pas de sang visible du tout.
- Bien qu'il soit possible pour environ 25 % des adultes de guérir de l'hépatite C dans les six mois suivant l'infection, la plupart des adultes auront besoin d'un traitement pour se rétablir.



## Prévention des surdoses

- Ayez toujours sur vous de la [Naloxone](#) et sachez comment l'utiliser.
- Essayez de consommer avec des personnes en qui vous avez confiance et veillez à la sécurité de chacun.
- Informez les personnes avec lesquelles vous faites la fête de la nature, de la quantité et de la fréquence de votre consommation.
- Commencez par de faibles doses la première fois et avec une nouvelle réserve.
- Utilisez un [kit de dépistage du fentanyl, des benzodiazépines et/ou de la xylazine](#) lorsque vous utilisez une nouvelle réserve pour la première fois. Ils peuvent vous donner plus d'informations sur votre stock afin que vous puissiez décider si et combien vous voulez en consommer.



## Ecraser la pilule

1. Placez la pilule dans un morceau de papier plié ou dans un broyeur de pilules.
2. Utilisez un briquet ou tout autre objet dur pour écraser la pilule à travers le papier.
3. Pour éviter toute contamination croisée, utilisez un nouveau morceau de papier chaque fois que vous écrasez une pilule.



\*Si vous utilisez un pilulier, essayez-le d'abord avec de l'alcool et laissez-le sécher complètement avant de l'utiliser.