alrat

Alcohelp

www.alcohelp.ro

Ești Sănătos?

Abuzul de ALCOOL este ASOCIAT cu 60 de tipuri de BOLI

Un ficat sănătos + metabolizează

aproximativ **10g** alcool PUR / ORĂ

1 Băutură = 10g ALCOOL PUR 100%

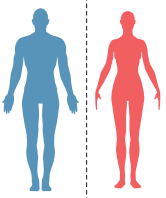
care se regăsesc cu aproximație în

1 bere mică (330 ml) Sau 1 pahar de vin (125 ml) Sau 1 shot de tărie (30 ml)

1 unitate CONȚINE aproximativ 70 Kcal

Organizația Mondială a Sănătății recomandă

BĂRBAȚI	FEMEI
sub 2 unități / zi	sub 1 unitate / zi
max 14 unități / săptămână	max 7 unități / săptămână
sau max 5 unități / ocazie	sau max 4 unități / ocazie



Riscul de accident este de 3 ori mai mare la tineri

față de persoanele peste 30 de ani, indiferent de concentrația în sânge a alcoolului!

Abuzul de alcool este cauza a 1 din 4 decese

înregistrate la bărbații tineri (15-29 de ani)

Violul prin incapacitare se întâmplă atunci când victima nu se poate apăra sau reacționa. Majoritatea cazurilor de **viol prin incapacitare** sunt asociate cu consumul voluntar de cantități mari de alcool (peste 4 băuturi la o ocazie) de către victimă.

Sursa

Anderson P, Baumberg B. Alcohol in Europe. A public health perspective Institute of Alcohol Studies, UK June 2006

alrat

Alcohelp
www.alcohelp.ro

DACĂ BEI Bea cu Cap

E important să aveți GRIJĂ unii de alții.

Nu lăsați *un prieten* singur, în urmă

Amestecul de băuturi poate fi PERICULOS

RĂMÂI cu ce ai început NU *amestecă băuturile!*

Alcoolul deshidratează

DACĂ *ți-e sete* BEA APĂ

Un stomac PLIN TE AJUTĂ *să absorbi* MAI ÎNCET ALCOOLUL

Mănâncă ceva ÎNAINTE!

ALCOOL + alte substanțe = EFECTE NEGATIVE AMPLIFICATE

Creierul se dezvoltă până după 18 ANI

Nu oferi alcool unui minor!