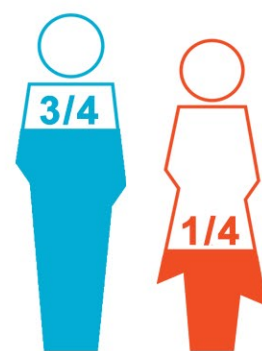


# Consumul de băuturi alcoolice îți afectează sănătatea! Nu merită să riști! Informează-te!

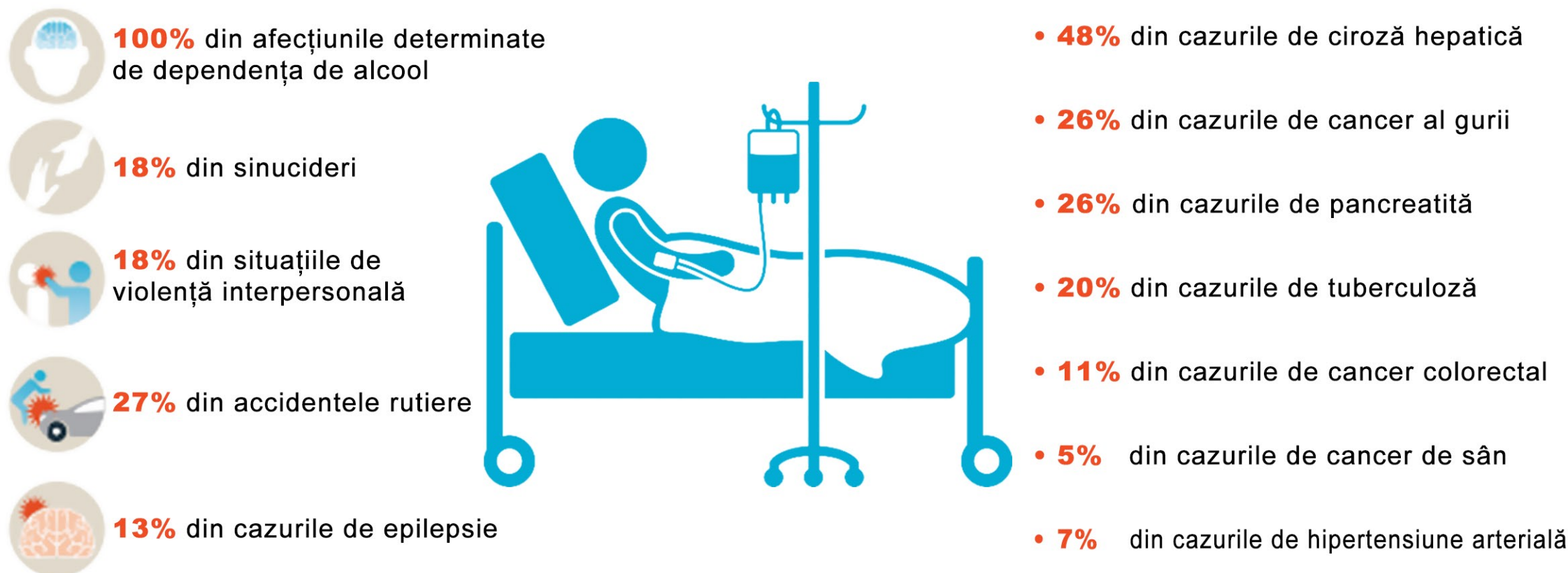
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL  
IUNIE 2021

**3** milioane de decese anual în lume din cauza consumului dăunător de băuturi alcoolice



dintre cazuri la bărbați  
dintre cazuri la femei

## Consumul dăunător de băuturi alcoolice cauzează:



**Nu există o „limită de siguranță” în ceea ce privește consumul de băuturi alcoolice!**

**Riscul de deteriorare a sănătății dumneavoastră crește odată cu fiecare băutură alcoolică consumată!**

### 5 Sfaturi pentru diminuarea efectelor consumului dăunător de băuturi alcoolice

1. Evitați cu totul consumul de băuturi alcoolice! În cazul în care consumați, mențineți un consum minim! Rămâneți vigilenți, să acționați rapid și să luați decizii cu mintea clară, pentru dumneavoastră și pentru ceilalți din familia și comunitatea dvs!
2. Nu consumați niciodată băuturi alcoolice, dacă luați medicamente chiar și remedii pe bază de plante sau fără prescripție medicală. Acest lucru le-ar putea face mai puțin eficiente sau chiar toxice și periculoase.
3. Nu consumați deloc băuturi alcoolice în cazul în care conduceți autovehicule!
4. Discutați cu copiii și tinerii despre problemele asociate consumului de băuturi alcoolice. Nu îi lăsați să-i vadă pe adulți consumând băuturi alcoolice - fiți un model! Asigurați-vă că nu au acces la acestea! Supravegheați-i în timp ce vizionează ecrane (inclusiv televizorul), deoarece pot fi expuși publicității la alcool care poate stimula inițierea timpurie a consumului de alcool.
5. Dacă planificați o sarcină sau sunteți însărcinată nu consumați deloc băuturi alcoolice! Pentru gravide, nu există un tip de băutură alcoolică sau cantitate sigură de alcool care să poată fi consumată fără riscul unor efecte negative asupra sarcinii și dezvoltării fătului.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU