



Recomanacions sobre el consum d'alcohol a l'estiu



1. L'opció de **no consumir** és la **més saludable**, encara que de vegades hi ha situacions i persones que poden dificultar mantenir-la.
2. Si tens sensació de calor i set, opta per **begudes refrescants i hidratants** sense contingut alcohòlic.
3. **Acompanya el beure amb menjar**, ja que ajuda a gaudir de la beguda, i amb l'estómac buit els efectes de l'alcohol sobre l'organisme són majors.
4. **Beu a poc a poc i assaborint la beguda**. Com més de pressa es pren més probabilitats hi ha de beure'n més quantitat.
5. **Intercala** les begudes amb alcohol amb d'altres com l'aigua, els refrescos o els còctels que no en continguin.
6. **Vigila** especialment amb **el ritme i la quantitat** de consum de begudes elaborades amb destil·lats (ginebra, rom, tequila, vodka, whisky, etc.), ja que contenen més alcohol.
7. **Porta el compte de les begudes que prens**, perdre'n el compte sovint vol dir passar-se.
8. Si preveus que la nit ha de ser llarga i moguda, recorda l'**opció d'agafar el transport públic**.
9. **Condueix si estàs al 100%** i sigues solidari/a evitant que els amics/es agafin el cotxe o pugin al vehicle d'alguna persona que ha begut o no està en condicions.
10. Durant l'**adolescència** es recomana **no prendre begudes alcohòliques** i està estrictament prohibit vendre'n o donar-ne a menors.
11. Procura **no beure si estàs embarassada**. Cap quantitat d'alcohol és segura en aquest moment.
12. Les **barreges d'alcohol i drogues** són perilloses, s'incrementen i es **potencien els efectes i els riscos**.
13. **Les persones adultes som models per infants i joves**. Els nostres consums són un exemple que influirà en la seva futura manera de beure.
14. **Respecta l'entorn**. Tingues en compte els veïns que no estan de festa i l'estat que deixes l'espai.
15. Si beus **respecta la voluntat de les altres persones**. No donis per descomptat que voldran tenir sexe amb tu o qualsevol altra aproximació.

Recorda: Amb l'alcohol, menys és més, i no hi ha consum d'alcohol i drogues sense risc.