

L'ALCOHOL

al seu lloc

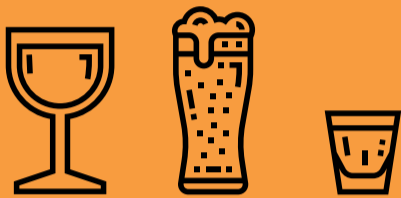
Calculem el que bevem:

UBE: Unitat de Beguda Estàndard

1
UBE

1 mg/l
bufant

- Una copa de vi o cava
- Una cervesa
- Un cigaló o xopet



2
UBE

2 mg/l
bufant

- Una copa de conyac
- Un whisky
- Un cubata / una mamadeta



Límits de consum de risc

Homes:

- Més de **28 UBE** setmanals
- **6 UBE** o més en una única ocasió de consum

Dones:

- Més de **17 UBE** setmanals
- **5 UBE** o més en una única ocasió de consum

Consum de risc

Qualsevol consum en:

- Embarassades o en període de lactància
- Persones que prenen medicació
- Menors de 18 anys

- En situacions de professions de risc (per exemple conduir)
- Ingesta intensiva i puntual (especialment en caps de setmana)



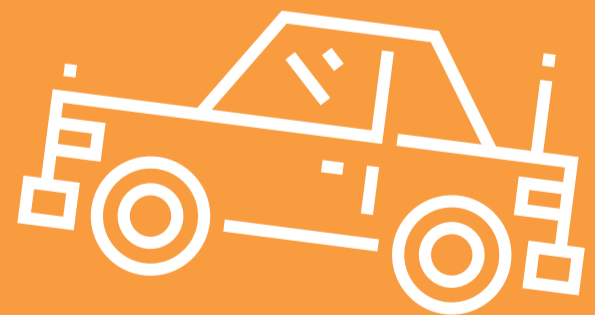
Quines són les taxes legals d'alcoholèmia?

Conductors en general:

- Bufant **0,25 mg/l**

Conductors professionals i/o novells:

- Bufant **0,15 mg/l**



Per la nostra salut, *com menys millor*