



CITTA' DI ARIANO IRPINO

Assessorato Lotta alle Tossicodipendenze

Sai cosa bevi?

**Informati e rifletti
sul tuo consumo perché**

... più sai meno rischi!



Assessorato alla Sanità
Settore Fasce Deboli



SOCIETÀ ITALIANA
ALCOLOGIA

In collaborazione con
Ser. T. ex ASL AV1

MINISTERO DELLA SALUTE



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL CNESP

APRILE mese della Prevenzione Alcolologica



Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.

Se il consumo è **zero** non corri nessun rischio

Se il consumo giornaliero è superiore a

- 1 unità**
 - per i giovani sino ai 18-20 anni
 - per gli anziani ultra-65enni
 - 2-3 unità**
 - per gli uomini
 - per le donne
 - 1-2 unità**
 - per le donne
- Sei a rischio per la salute**

Ricorda comunque che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua salute e il tuo benessere

Ci sono situazioni in cui è raccomandabile l'astensione dal consumo di bevande alcoliche.

È opportuno non bere

- Se hai meno di 16 anni di età
- Se hai programmato una gravidanza
- Se sei in gravidanza o se allatti
- Se assumi farmaci
- Se soffri di una patologia acuta o cronica
- Se sei alcolista
- Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenza
- Se sei a digiuno o lontano dai pasti
- Se devi andare a lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se devi guidare un veicolo o usare un macchinario

Se hai bisogno di aiuto o di un consiglio puoi rivolgerti al

CENTRO PUTIPU' - TEL. 0825 824210

martedì - giovedì: ore 17,30 - 19,00

TELEFONO VERDE ALCOL 800 63 2000

Ricorda comunque che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua salute e il tuo benessere