

Guia de Recomanacions sobre consum per les festes majors

Guia de Recomanacions sobre el consum d'alcohol i altres drogues per les festes majors

Enllaç al web de la Guia



Recomanacions d'estiu sobre el consum d'alcohol



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. Conduïx si estàs al 100% i sigues solidari/a evitant que els amics/es agafin el cotxe o pugin al vehicle d'algun 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. No s'ha de beure mai durant l'embaràs.
12. Les barreges d'alcohol i drogues són perilloses, s'incrementen i es potencien els efectes i els riscos.
13. Els adults som models per als 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. Recorda: Que amb l'alcohol, menys és més i que no hi ha consum de drogues sense risc.

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
<http://drogues.gencat.cat>
1714/2014

