



CITTA' DI ARIANO IRPINO
Assessorato lotta alle Tossicodipendenze

Sai cosa bevi?

Informati e rifletti
sul tuo consumo perchè

... più sai meno rischi!

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 ultra65enni

2-3 unità

- per gli uomini

1-2 unità

- per le donne

**sei a rischio
per la salute**

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

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



MINISTERO DELLA SALUTE



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL CNESP



SOCIETA' ITALIANA
ALCOLOGIA