

## O noapte în oraș

Când bei cu masura te simti bine și  
ești în siguranță



Întâlnirea cu prietenii la o bere este modul ideal de a va relaxa și de a va distra. Există însă câteva lucruri pe care trebuie să le retineti.

### Fiti ponderati

Consumul exagerat de alcool (fie într-o singură reînfrângere sau într-un interval mai mare de timp) poate duce la grave probleme de sănătate și sociale. Acestea includ:

- Intoxicarea cu alcool
- Accidente, inclusiv accidente auto
- Afecțiuni ale creierului și probleme neurologice
- Comportament riscant
- Dependenta de alcool
- Probleme cu inimă sau probleme cardiovasculare
- Rezultate slabe din punct de vedere intelectual
- Absenteism sau rezultate slabe la locul de munca, în ziua următoare

Aceasta înseamnă, de asemenea, ca nu trebuie să va „economisi” băuturile pe parcursul unei săptămâni și apoi să le consumați într-o singură reînfrângere.

### Nu va expuneți la riscuri

Alcoolul are efecte depresive – va poate afecta ratiunea, judecata și coordonarea și va incetini timpul de reacție. Aceasta înseamnă că, în cazul în care bei în exces, va expuneți unor riscuri.

Rezultatele pot fi relativ minore – este posibil să nu realizezi că glumile dumneavoastră încep să nu mai fie înțelese – sau poate să duca la un comportament foarte riscant cum ar fi sexul neprotejat.

### Nu trebuie să bei și apoi să va urcați la volan

Dacă va întâlniți cu prietenii la o bere, retineti întotdeauna să va gândiți cum va întoarciți acasă.

Întrucât alcoolul va afecta ratiunea și timpul de reacție, nici nu se pună problema să va urcați la volan. Traumele fizice și psihice cauzate de soferii aflați sub influența băuturilor alcoolice pot fi prevenite în totalitate.

Mesajul este simplu: dacă ati băut, nu va urcați la volan. Folosiți transportul în comun, luati un taxi sau desemnați pe cineva care să nu bea și să va conduca acasă.

### Distrati-va

Consumul de alcool este o chestiune de hotărare și calcul individual. Mii de ani a facut parte din viața socială și din sărbătorile din întreaga lume. Consumul moderat de alcool înseamnă că va putea distra – și în același timp să fiti în siguranță.

- Consumul unei beri este o metodă placută de a va relaxa împreună cu prietenii
- Aveti grijă să nu va expuneți pe dumneavoastră însăși sau pe alții la riscuri
- Nu uitati să va gândiți la modalitatea în care veți ajunge acasă

**Consumul exagerat de alcool poate duce la probleme de sănătate și sociale grave**

### desprealcool.ro

Este un website dedicat informării persoanelor pentru a face alegeri în cunoștința de cauza referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri contin informații suplimentare care va pot fi folosite. Cu toate acestea, SABMiller nu este răspunzător pentru continutul acestor website-uri.

- Inspectoratul General al Poliției Romane <http://www.polițiaromana.ro/>
- Brigada Rutieră București [www.brigadarutiera.ro](http://www.brigadarutiera.ro)
- Comisia Europeană, despre Alcool [http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/alcohol/policy/index_en.htm)
- Problema alcoolului, Fisa de informații 20: Consumul abuziv de alcool, [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk) <http://www.alcoholconcern.org.uk/>

- Consumul abuziv de alcool și sănătatea publică, Marea Britanie. Biroul Parlamentar pentru Științe și Tehnologie [www.parliament.uk](http://www.parliament.uk)
- NHS Choices, Monitorizarea consumului de alcool - <http://www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Alcoholtracker.aspx>
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information, Sături pentru a petrece o noapte în oraș în siguranță <http://www.herenohelp.bc.ca/publications/factsheets/safenight>
- Victorian Government, Sături pentru a petrece o noapte în oraș în siguranță - <http://www.alcohol.vic.gov.au/tips.htm>

