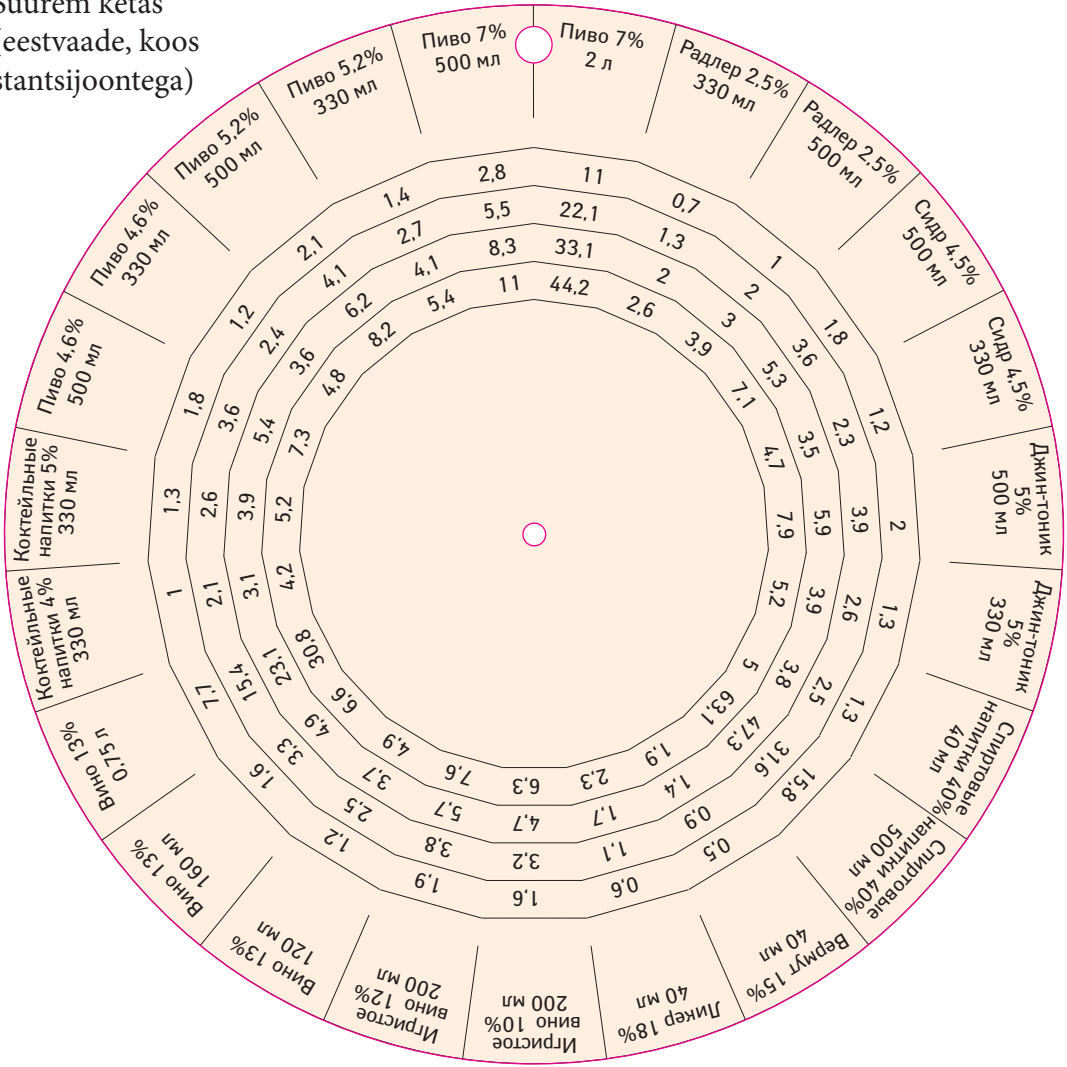


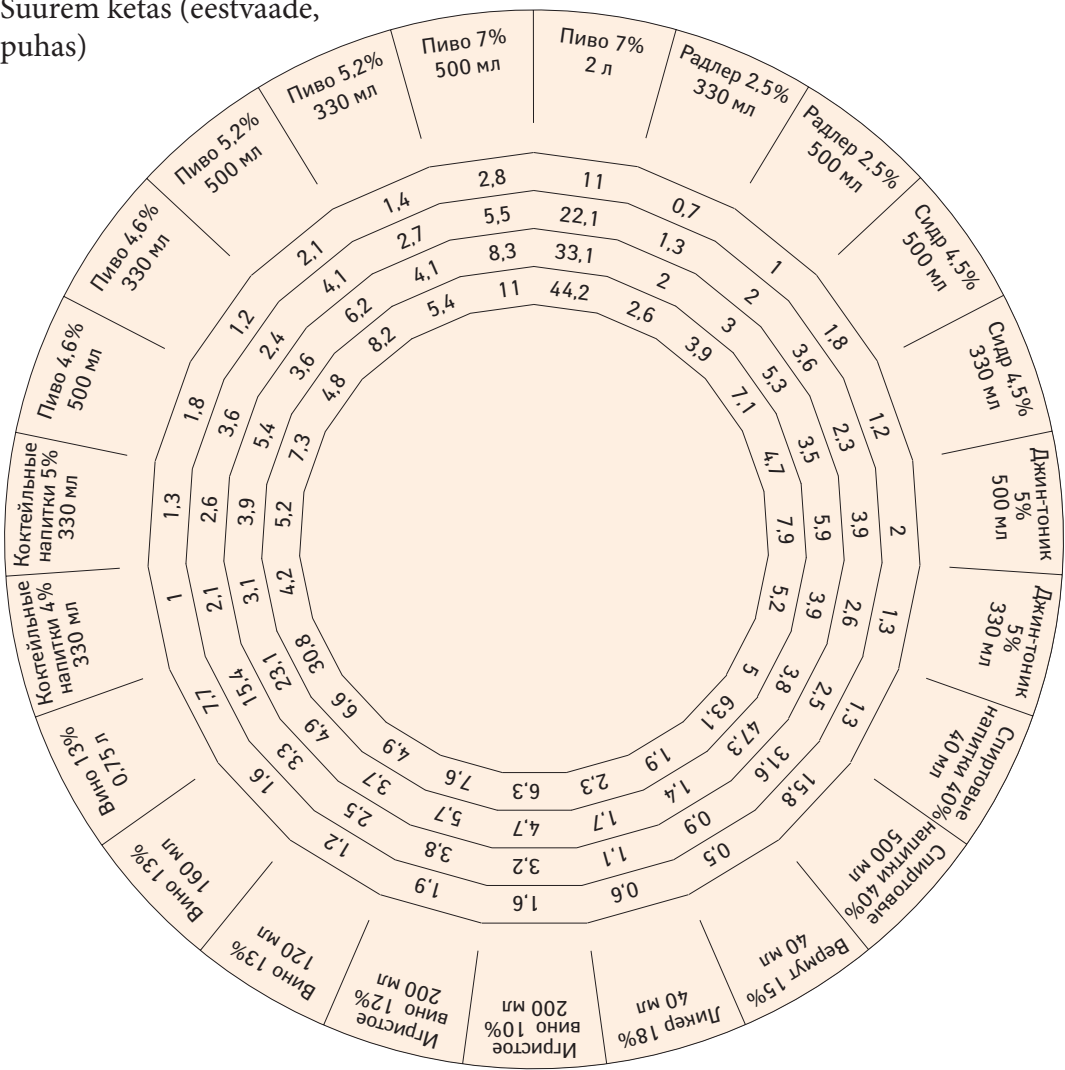
Суур ja väike ketas koos
(eestvaade, koos stantsi-
joontega)



Suurem ketas (eestivaade, koos stantsijoontega)



Suurem ketas (eestvaade, puhas)



Suurem ketas
(tagantvaade, koos
stantsioonitega)

Советы по сокращению употребления

- ◆ Перед употреблением алкоголя наедайтесь досыта.
- ◆ Пейте ради вкуса, а не эффекта.
- ◆ Найдите занятия на замену.
- ◆ Следите и за тем, сколько вы выпиваете дома.
- ◆ Снижайте количества постепенно.
- ◆ Отправляясь куда-либо, планируйте, сколько вы выпьете.
- ◆ Чем позже вы начнете, тем меньше выпьете за вечер.
- ◆ Пейте маленькими глотками.
- ◆ Вместо крепкого напитка выбирайте что-нибудь полегче.
- ◆ Вместо большого бокала возьмите маленький.
- ◆ Периодически выпускайте бокал из рук.
- ◆ Допивать бутылку не обязательно.
- ◆ После каждого глотка алкоголя делайте два глотка воды.
- ◆ Разбавляйте свой напиток, так его на дольше хватит.
- ◆ Избегайте общих тостов. Выпивайте реже.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



Дополнительная
информация:
www.alkoinfo.ee

Советы по сокращению употребления

- ◆ Перед употреблением алкоголя наедайтесь досыта.
- ◆ Пейте ради вкуса, а не эффекта.
- ◆ Найдите занятия на замену.
- ◆ Следите и за тем, сколько вы выпиваете дома.
- ◆ Снижайте количества постепенно.
- ◆ Отправляясь куда-либо, планируйте, сколько вы выпьете.
- ◆ Чем позже вы начнете, тем меньше выпьете за вечер.
- ◆ Пейте маленькими глотками.
- ◆ Вместо крепкого напитка выбирайте что-нибудь полегче.
- ◆ Вместо большого бокала возьмите маленький.
- ◆ Периодически выпускайте бокал из рук.
- ◆ Допивать бутылку не обязательно.
- ◆ После каждого глотка алкоголя делайте два глотка воды.
- ◆ Разбавляйте свой напиток, так его на дольше хватит.
- ◆ Избегайте общих тостов. Выпивайте реже.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

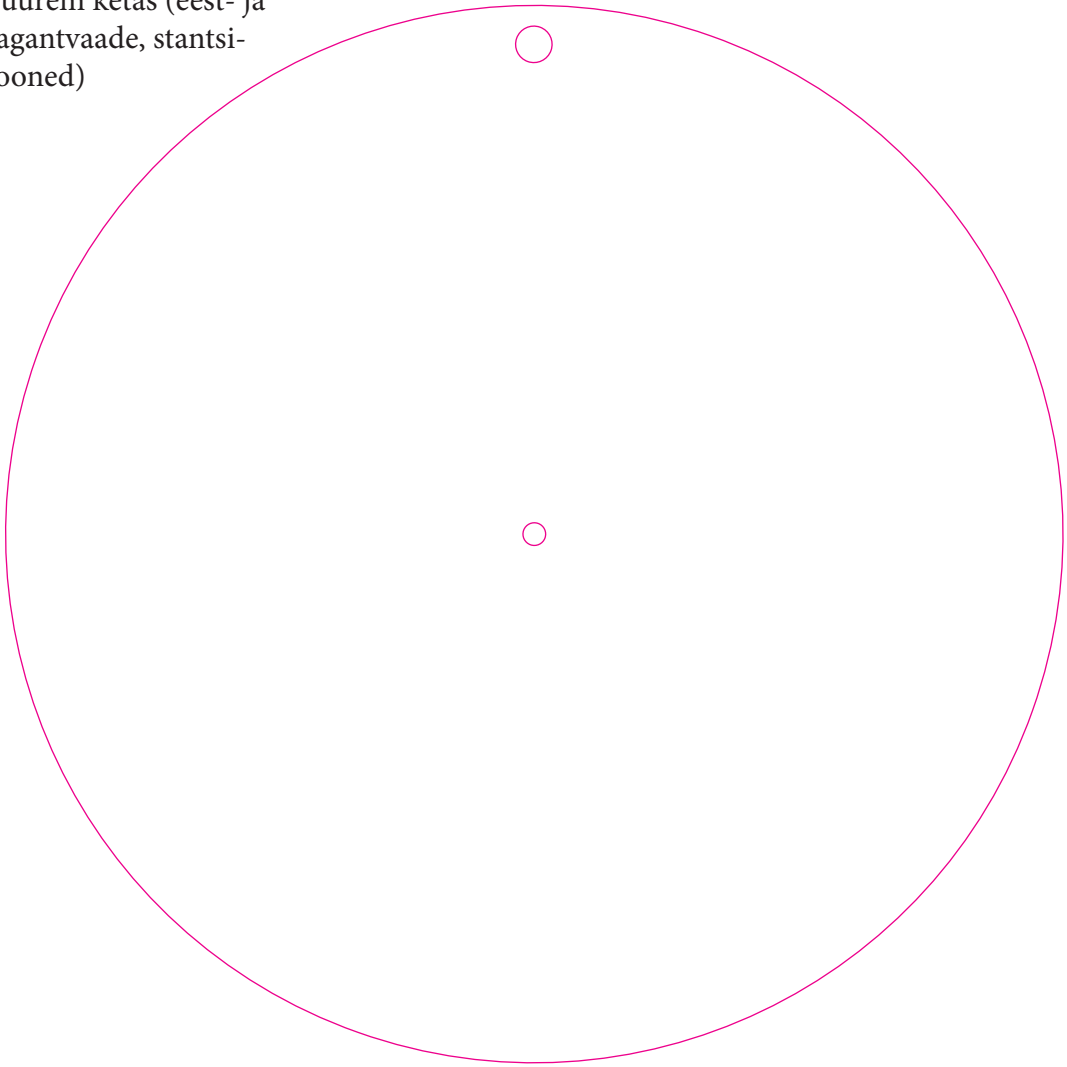


Eesti
tuleviku heaks



Дополнительная
информация:
www.alkoinfo.ee

Suurem ketas (eest- ja tagantvaade, stantsioonid)



Väiksem ketas
(eestvaade, koos
stantsijoontega)

Количество
порций

1

2

3

4

Количество
единиц

1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя, то есть этанола

Единица алкоголя = количество (в литрах) x крепость (%) x 0,789

Алкогольный калькулятор

Хотя безопасного количества алкоголя не существует, можно говорить о границах низкого уровня риска, в случае которого опасность возникновения проблем со здоровьем невелика.



Не менее трех дней в неделю должны быть безалкогольными.

Väiksem ketas
(eestvaade, puhas)

Количество
порций

1

2

3

4

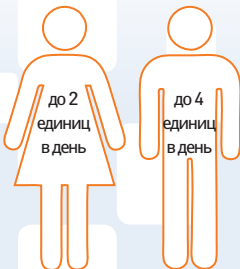
Количество
единиц

1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя, то есть этанола

Единица алкоголя = количество (в литрах) x крепость (%) x 0,789

Алкогольный калькулятор

Хотя безопасного количества алкоголя не существует, можно говорить о границах низкого уровня риска, в случае которого опасность возникновения проблем со здоровьем невелика.



Не менее трех дней в неделю должны быть безалкогольными.

Väiksem ketas
(stantsijooned)

