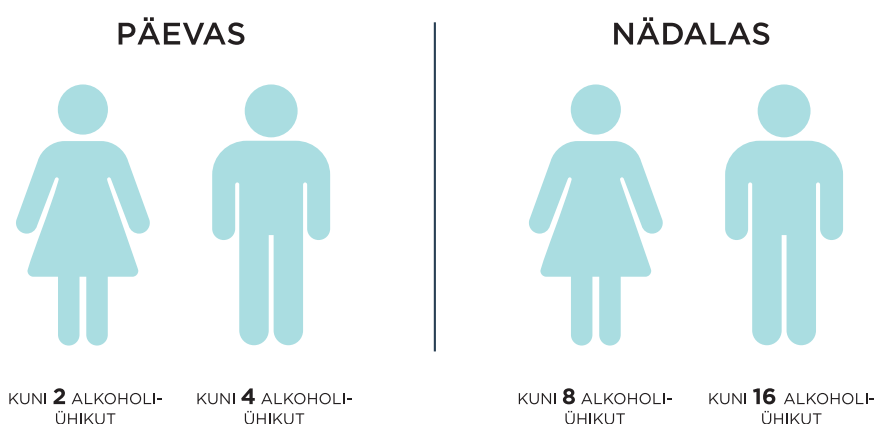




KAS OLED MÕELNUD ALKOHOLITARVITAMISE VÄHENDAMISE PEALE?

Pole olemas ohutut alkoholikogust,
kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks.

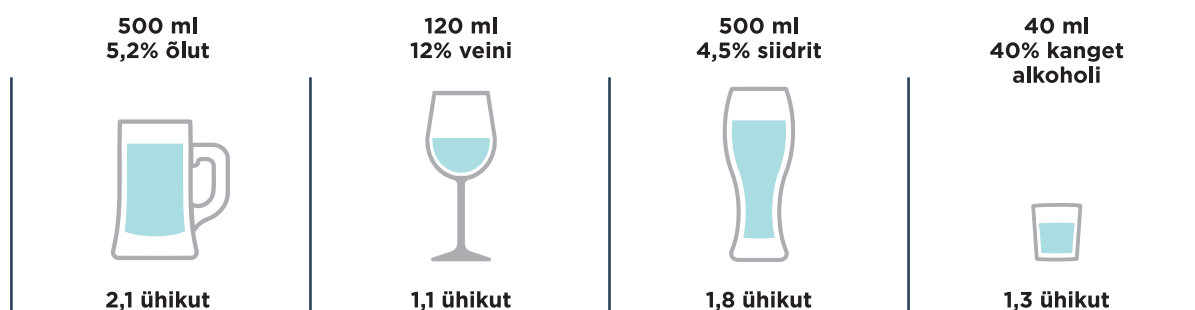
MADALA RISKI PIIR



! Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

! Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua.

Oma alkoholitarmitamist saad hinnata alkoholiühikute abil.
Üks alkoholiühik on 10 g puhast alkoholi, nt:



Kui soovid alkoholi mõjust oma tervisele rohkem teada, siis räägi sellest oma perearsti või pereõega. Loe lisa: www.alkoinfo.ee



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks