

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



1	1,4
2	2,7
3	4,1
4	5,4

Количество порций

Количество единиц

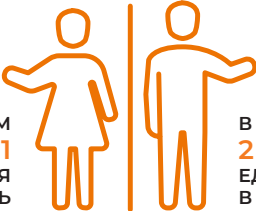
1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя, то есть этанола

Алкогольный калькулятор

Оцените количество!

Употребляете алкоголь в пределах низкого уровня риска или увеличиваете проблемы со здоровьем?

В НЕДЕЛЮ
ДО 7
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ



В НЕДЕЛЮ
ДО 14
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ
1
ЕДИНИЦА АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ
2
ЕДИНИЦЫ АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

Недельное количество нельзя выпивать за один раз или в течение выходных. В неделе должно быть не менее трех безалкогольных дней.



Suurem ketas
(tagantvaade, koos
stantsijoontega)

Если ваше употребление остается ниже границы риска

• Не увеличивайте количество выпитого.
Меньше – всегда лучше!

- Соблюдайте несколько безалкогольных дней в неделю.
- Если вы хотите еще больше сократить употребление алкоголя, попробуйте сделать более длительный перерыв от алкоголя.

Если вы превысили границу

- Seriously подумайте о сокращении употребления алкоголя или отказе от него. Попробуйте также программу «Selge».
- Более подробная информация на сайте www.alkoinfo.ee.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу или к специалисту.



SELGE!



Советы по сокращению употребления алкоголя

Вместо крепкого алкоголя возьмите менее крепкий.

Перед употреблением алкоголя хорошо наедайтесь досыта.

Даже в привычных ситуациях пить не обязательно.

Вместо большого бокала возьмите маленький.

Предварительно установите для себя предельное количество алкоголя.

Не пейте в темпе, который диктует компания.

Пейте ради вкуса, а не эффекта.

Разбавляйте свой напиток.

Чередуйте алкоголь с водой.

Допивать бутылку не обязательно.

Откладывайте прием первой порции алкоголя.

Следите за уровнем потребления единиц алкоголя.

Не храните дома запасы алкоголя.

Выдерживайте паузу.

Найдите занятия на замену

Переведите количество напитков в единицы алкоголя и оцените риск для вашего здоровья.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Если ваше употребление остается ниже границы риска

• Не увеличивайте количество выпитого.
Меньше – всегда лучше!

- Соблюдайте несколько безалкогольных дней в неделю.
- Если вы хотите еще больше сократить употребление алкоголя, попробуйте сделать более длительный перерыв от алкоголя.

Если вы превысили границу

- Seriously подумайте о сокращении употребления алкоголя или отказе от него. Попробуйте также программу «Selge».
- Более подробная информация на сайте www.alkoinfo.ee.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу или к специалисту.



SELGE!



Советы по сокращению употребления алкоголя

Вместо крепкого алкоголя возьмите менее крепкий.

Перед употреблением алкоголя хорошо наедайтесь досыта.

Даже в привычных ситуациях пить не обязательно.

Вместо большого бокала возьмите маленький.

Предварительно установите для себя предельное количество алкоголя.

Не пейте в темпе, который диктует компания.

Пейте ради вкуса, а не эффекта.

Разбавляйте свой напиток.

Чередуйте алкоголь с водой.

Допивать бутылку не обязательно.

Откладывайте прием первой порции алкоголя.

Следите за уровнем потребления единиц алкоголя.

Не храните дома запасы алкоголя.

Выдерживайте паузу.

Найдите занятия на замену

Переведите количество напитков в единицы алкоголя и оцените риск для вашего здоровья.

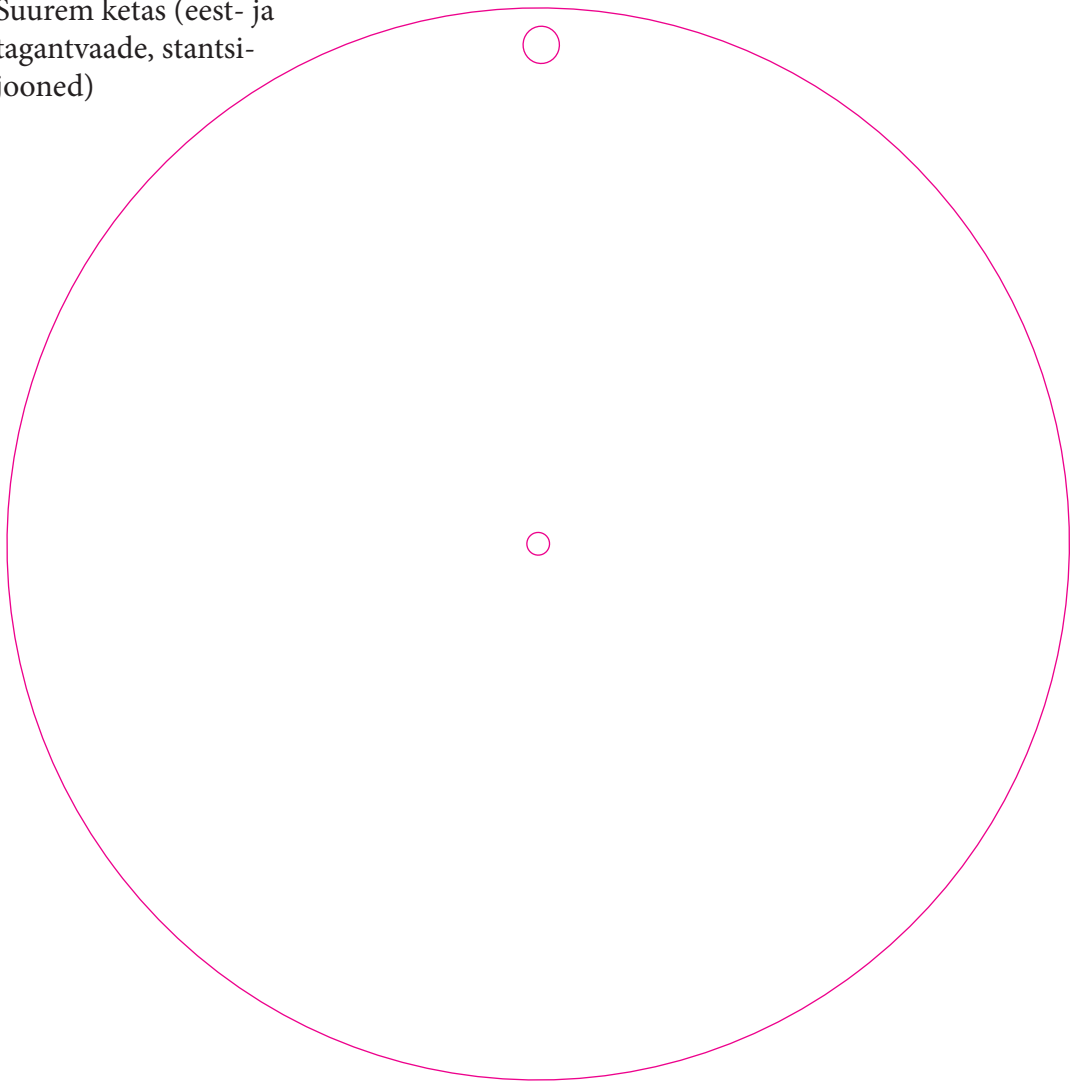


Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Suurem ketas (eest- ja tagantvaade, stantsioonid)



Väiksem ketas
(eestvaade, koos
stantsijoontega)

Количество
порций

1
2
3
4

Количество
единиц

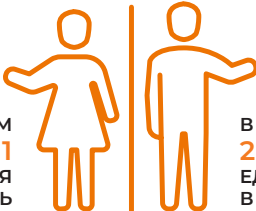
1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя,
то есть этанола

Алкогольный калькулятор

Оцените количество!

Употребляете алкоголь в пределах низкого уровня риска или
увеличиваете проблемы со здоровьем?

В НЕДЕЛЮ
ДО 7
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ



В НЕДЕЛЮ
ДО 14
ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ
1
ЕДИНИЦА АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ
2
ЕДИНИЦЫ АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

Недельное количество нельзя выпивать за один раз
или в течение выходных. В неделе должно быть не
менее трех безалкогольных дней.



Väiksem ketas
(eestvaade, puhas)

Количество
порций

1

2

3

4

Количество
единиц

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

Алкогольный калькулятор

Оцените количество!

Употребляете алкоголь в пределах низкого уровня риска или
увеличиваете проблемы со здоровьем?

В НЕДЕЛЮ

ДО 7

ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ

1

ЕДИНИЦА АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ



В НЕДЕЛЮ

ДО 14

ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ

2

ЕДИНИЦЫ АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

Недельное количество нельзя выпивать за один раз
или в течение выходных. В неделе должно быть не
менее трех безалкогольных дней.



Väiksem ketas
(stantsijooned)

