ALKOHOLARI LOTUTAKO ARRISKUEN PREBENTZIOA

AUTOEBALUAZIORAKO GALDE SORTA

Alkoholak nerbio-sistema zentralean honelako eragina du:

	a) Estimulatzailea
	b) Estimulatzailea eta Depresorea
	c) Depresorea

Zer adierazten du edariaren alkohol-mailak?

	a) Alkoholaren ehunekoa
	b) Uraren ehunekoa
	c) Daukan intoxikazio-arriskua

Zer EZ den egin behar pertsona bat mozkorturik dagoenean:

	a) Gorakoa eragin
	b) Alboz etzanarazi
	c) Estali, hoztu ez dadin

Odol litroko 0,5 g alkohol izateak alkoholemia jakin bat adierazten digu:

	a) Putz egitean
	b) Odol-analisian
	c) Alkohol-kopuru handiak edatean

Hasiberriak ez diren gidarien kasuan, ibilgailuak gidatzeko arriskua, indarrean dagoen araudiaren arabera, putz egitean alkohol-tasa hau edo hortik gorakoa dugunean gertatzen da:

	a) 0,25 gr. alkohol
	b) 0,50 gr. alkohol
	c) 0,80 gr. alkohol

Parrandan gabiltzanean, edari alkoholdunak edanez gero, hiru hauetako zein EZ DA autozaintza-neurria?

	a) Ura eta zukuak edatea, alkoholak deshidratatu egiten baikaitu
	b) Noizean behin atseden hartzea, apur batez dantza egiteari uztea
	c) Sabela hutsik izatea

Alkoholak ondorio hauek ditu nerbio-sistema zentralean:

	a) Alkoholemia-mailarekiko alderantziz proportzionalak dira
	b) Alkoholemia-mailarekiko zuzenean proportzionalak dira
	c) Ez dira alkoholemia-mailaren araberakoak

Alkoholaren gehiegizko kontsumoak honako hauek areagotzen ditu:

	a) Jokabide bortitzak
	b) Nork bere buruaz egitea
	c) Biak

Astean alkohol-kopuru honetatik gora kontsumitzea arriskuaren seinale da:

	a) 14 unitate (140 g) emakumeetan eta 21 unitate (210 g) gizonetan.
	b) 21 unitate (210 g) emakumeetan eta 30 unitate (300 g) gizonetan.
	c) 30 unitate (300 g) emakumeetan eta 45 unitate (450 g) gizonetan.

Alkohola beste droga batzuekin nahasten denean, eragin hau izan dezake:

	a) Batugarria
	b) Murritzailea
	c) Biderkatzailea

Izu- eta beroaldi-atakeak eta deshidratazio eta bizitzarako egoera arriskutsuak izateko arrisku gehiago dago alkohola substantzia hauekin nahasten bada:

	a) Extasia
	b) Kalamua
	c) Ketamina

Lortu nahi den sintomatologia izateko, gero eta alkohol kantitate handiagoa hartu behar izateak zera esan nahi du:

	a) Mendekotasun fisikoa
	b) Tolerantzia
	c) Mendekotasun psikikoa

Dutxa hotza bat hartzen badugu, ariketa fisikoa egiten badugu, kafe hutsa edaten badugu, arnas hartzea azkartzen badugu... alkohol-mailak hau egitea lortuko dugu:

	a) Jaistea
	b) Igotzea
	c) Berdin mantzea

Zuzendu