

Hala ere, kontsumituko duzula erabakitzen baduzu, kontuan izan beharko dituzu alderdi hauek:

### **AUTOZAINZAK INDARTZEA**

- ⇒ Ez eraman oso arropa estua. Ez dizu arnas hartzen uzten eta izerdi gehiago botatzen duzu.
- ⇒ Lokal batetik irtetean arropa jantzi, nahiz eta hotzik ez izan; temperatura-alde handia dago.
- ⇒ Noizean behin atsedean hartu, apur batez dantza egiteari utzi
- ⇒ Ura eta zukuak edan, alkoholak deshidratatu egiten baikaitu
- ⇒ Jan, nahiz eta gogorik ez izan.
- ⇒ Planifikatu gastuak, txakur txikirik gabe gera zaitzke eta.

### **HOBE ALKOHOLA KONTSUMITZEARI UZTEA, BALDIN ETA...**

- ⇒ ... ezegonkortasun- eta antsietate-etapa batean bazaude.
- ⇒ ... botika bat hartzen ari bazara.
- ⇒ ... paranoiak eta rollo txarrak eragiten badizkizu.
- ⇒ ... haurdun bazaude.
- ⇒ ... asma, diabetesa edo hepatitisa baduzu.

### **NOLA EDAN GUTXIAGO ETA GOZATU GEHIAGO**

Dosifikatu tragoak

Hartu trago laburrak

Jarri izotz ugari

Ez nahastu edari desberdinak

Bilatu trago batetik besterako alternatibak, alkoholik gabeko edariak, ura

Jan proteina ugariko jatekoak

Edan astiro: orduko edari unitate estandarra (ikus ALKOHOL KONTSUMOAREN KALKULUA ETA EDARI UNITATE ESTANDARRA KONTZEPTUA, alkoholari buruzko informazio orokorrean).

### **GOGOAN IZAN**

Ez gidatu; eta, gidatu behar baduzu, ez edan. Eskatu taxia...

Ez eduki kopa eskuan: erortzeko eta lesioak egiteko arriskua

Hasi geroago edo utzi lehenago edateari

Kontatu zenbat kopa hartu dituzun

Aukeratu muga. Sekula ez aldi batean 5 edari unitate estandar baino gehiago, eta, ahal dela, jatekoarekin.

Defendatu zure aukera eta errespetatu ez kontsumitzeko aukera.

*Giro bera gogoko ez izateagatik lagunak galtzeko beldur bazara, lagun ez diren seinale.*