

с 29 декабря по 11 января – **Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.**

   8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ СОБЛАЗНОВ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ, И ВОЗМОЖНЫХ ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В ПЕРИОД ДЛИННЫХ ВЫХОДНЫХ, ПОПРОБУЙТЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.



   8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВЬТЕСЬ К НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

- ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТДОХНУТЬ И ВЫСПАТЬСЯ.
- РАЗНООБРАЗЬТЕ ВЫБОР БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ НА СТОЛЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ.
- ЗАПЛАНИРУЙТЕ ПРАЗДНИК, А НЕ ЗАСТОЛЬЕ.
- ПРОДУМАЙТЕ ПРАЗДНИЧНУЮ ПРОГРАММУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ТРЕБОВАТЬ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- НЕ ПЕЙТЕ НАТОЩАК.
- ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
- ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕЕДАНИЯ ПРОДУКТОВ, ДАЮЩИХ ЛИШНЮЮ НАГРУЗКУ НА ПЕЧЕНЬ.
- НЕ ПОКУПАЙТЕ СОМНИТЕЛЬНЫЙ АЛКОГОЛЬ В НЕПРОВЕРЕННЫХ ТОРГОВЫХ ТОЧКАХ, КРИТИЧНО ОТНОСИТЕСЬ К СКИДКАМ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЙТЕ ЭТИКЕТКИ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- НЕ СМЕШИВАЙТЕ РАЗНЫЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.
- ПОДНИМАЯ БОКАЛ, СОВЕРШЕННО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПИВАТЬ ЕГО ДО КОНЦА.
- БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ГУЛЯЙТЕ, ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВЫБИРАЙТЕ КОМПАНИЮ

ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ РАЗДЕЛЯЮТ ВАШИ ЦЕННОСТИ И НЕ СКЛОННЫ К ЧРЕЗМЕРНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СПЛАНИРУЙТЕ ВЫХОДНЫЕ ТАК, ЧТОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПОДРЯД В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ, НЕ ВПИСЫВАЛОСЬ В ВАШЕ РАСПИСАНИЕ (НЕОБХОДИМОСТЬ СЕСТЬ ЗА РУЛЬ, КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ И Т.Д.).

НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ ПРИНИМАТЬ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ ВСЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ВАМ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ПУСТЬ ЭТИ ПРАЗДНИКИ БУДУТ НАПОЛНЕННЫ РАДОСТЬЮ И СЧАСТЬЕМ,
А НЕ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ!

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ ОГБУЗ «ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИМ.УГЛОВА Ф.Г.»

