

# 10<sup>η</sup> Εβδομάδα Πρόληψης Αλκοόλ αφιερωμένη στους εφήβους

**Ο εαυτός σου και η  
επιλογή σου...**



**... τα κλειδιά για τη ζωή σου**

Διοργανωτές:



Υπό την Αιγίδα: Με την Υποστήριξη:



## ΣΕ 4 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΑΘΕ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ?????????

1. Έχεις σκεφτεί ποτέ να μειώσεις ή να κόψεις το αλκοόλ?
2. Σε ενοχλεί όταν οι άλλοι σου λένε ότι πίνεις πολύ αλκοόλ?
3. Έχεις νιώσει ενοχές επειδή ήπιες αλκοόλ?
4. Χρειάστηκε ποτέ να πιείς το πρωί για να "στασιάσεις"?

**Αν έχεις απαντήσει με:**

**Δύο (2) Ναι:** Προβληματική χρήση

**Τρία (3) Ναι:** Κατάχρηση

**Τέσσερα (4) Ναι:** Επικοινωνήσε με το 6947349344

## ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Άνδρες άνω των 18 ετών: Μέχρι 2 μονάδες την ημέρα  
Γυναίκες άνω των 18 ετών: Μέχρι 1 μονάδα την ημέρα  
Πριν από την οδήγηση: 0 μονάδες  
Στην εγκυμοσύνη: 0 μονάδες  
Στο θηλασμό: 0 μονάδες

**Εγώ δεν πίνω "βαριά" ποτά!**

Μία αλκοολική μονάδα είναι  
περίπου 12 γραμμάρια οινόπνευμα και αντιστοιχεί σε:



=



=



330ml μπίρα  
(1 κουτάκι)

125ml κρασί  
(1 ποτήρι)

45ml απεσταγμένο ή 1 σφηνάκι  
(1 τσικουδιά, ούισκι, βότκα, κλπ)