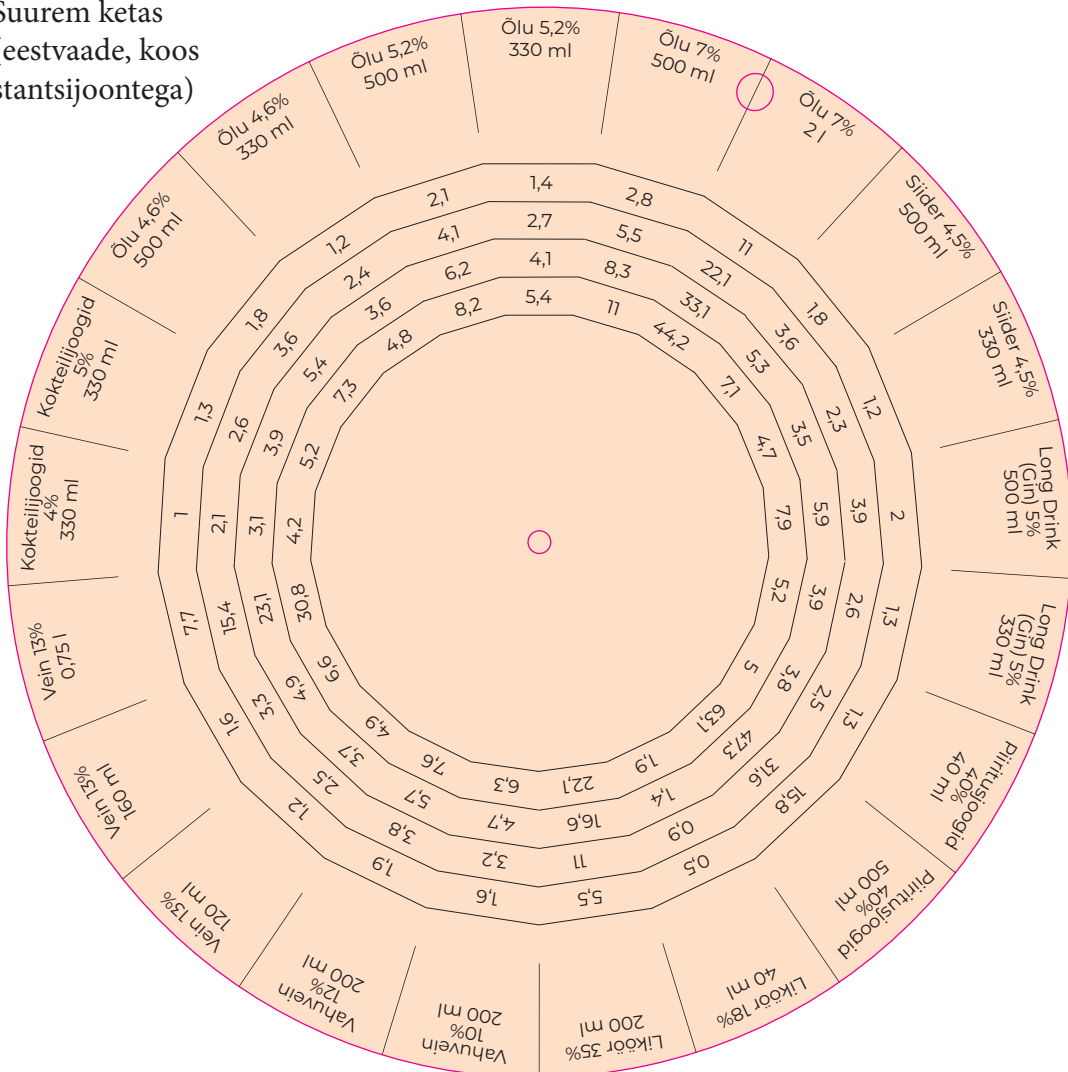


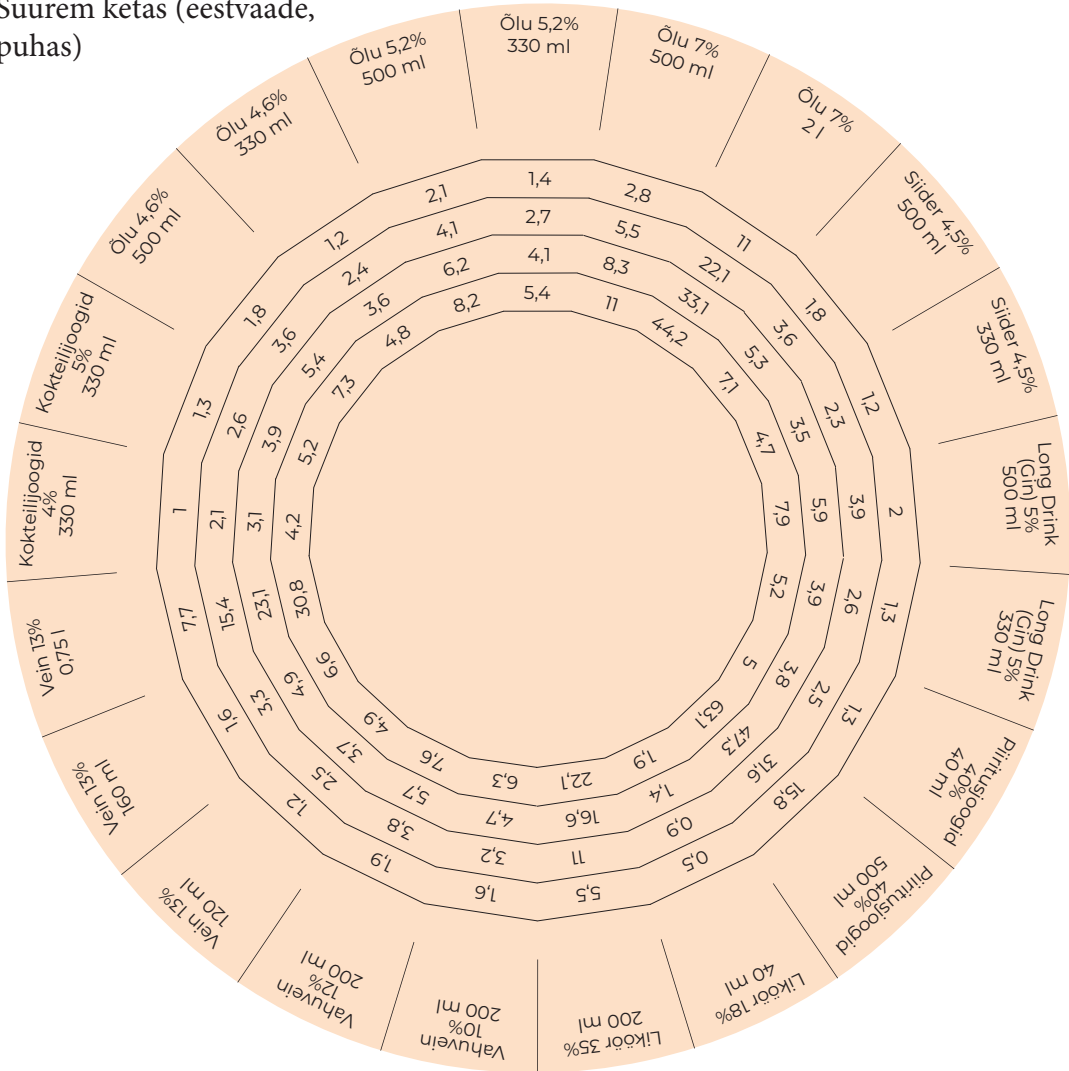
Suur ja väike ketas koos  
(eestvaade, koos stantsi-  
joontega)



Suurem ketas  
(eestvaade, koos  
stantsijoontega)



# Suurem ketas (eestvaade, puhas)



Suurem ketas  
(tagantvaade, koos  
stantsijoontega)

### Kui oled piirides

- Ära alkoholikoguseid suurenda, vähem on alati parem.
- Tee nädalas mõned alkoholivabad päevad.
- Kui soovid alkoholarvitamist veelgi vähendada, võid proovida pikemat alkopuhkust.

### Kui oled üle piiri

- Kaalu tõsiselt alkoholarvitamise vähendamist või sellest loobumist. Iseseisval alkoholarvitamise vähendamisel pakub tuge programm „Selge“. Rohkem infot [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee).
- Vajaduse korral otsi abi perearstilt või pöördu eriarsti poole.



**SELGE!**



## Nippe alkoholarvitamise vähendamiseks

Võta kange joogi asemel lahjem.

Enne joomist söö kõht täis.

Pane paika piir, millest üle ei lähe.

Võta suure klaasi asemel väike.

Ka harjumuspärastes olukordades ei pea jooma.

Välgi ühist klaasitõstmist.

Joo maitse, mitte toime pärast.

Lahjenda oma jooki.

Joo vett vahele.

Jooki ei pea lõpuni jooma.

Lükka esimene jook hilisemaks.

Jälgi joodud alkoholikoguseid.

Loobu alkoholarvudest.

Pea pausi.

Otsi joomise asemel muid tegevusi.

Teisenda jook alkoholiühikuteks ja hinda riske.



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

## Suurem ketas (tagantvaade, puhas)

### Kui oled piirides

- Ära alkoholikoguseid suurenda, vähem on alati parem.
- Tee nädalas mõned alkoholivabad päevad.
- Kui soovid alkoholitartvitamist veelgi vähendada, võid proovida pikemat alkopuhkust.

### Kui oled üle piiri

- Kaalu tõsiselt alkoholitartvitamise vähendamist või sellest loobumist. Iseseisval alkoholitartvitamise vähendamisel pakub tuge programm „Selge“. Rohkem infot [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee).
- Vajaduse korral otsi abi perearstilt või pöördu eriarsti poole.



**SELGE!**



## Nippe alkoholitartvitamise vähendamiseks

Võta kange joogi asemel lahjem.

Enne joomist söö kõht täis.

Pane paika piir, millest üle ei lähe.

Võta suure klaasi asemel väike.

Ka harjumuspärastes olukordades ei pea jooma.

Välgi ühist klaasitõstmist.

Joo maitse, mitte toime pärast.

Lahjenda oma jooki.

Joo vett vahele.

Jooki ei pea lõpuni jooma.

Lükka esimene jook hilisemaks.

Jälgi joodud alkoholikoguseid.

Loobu alkoholivarudest.

Pea pausi.

Otsi joomise asemel muid tegevusi.

Teisenda jook alkoholiühikuteks ja hinda riske.

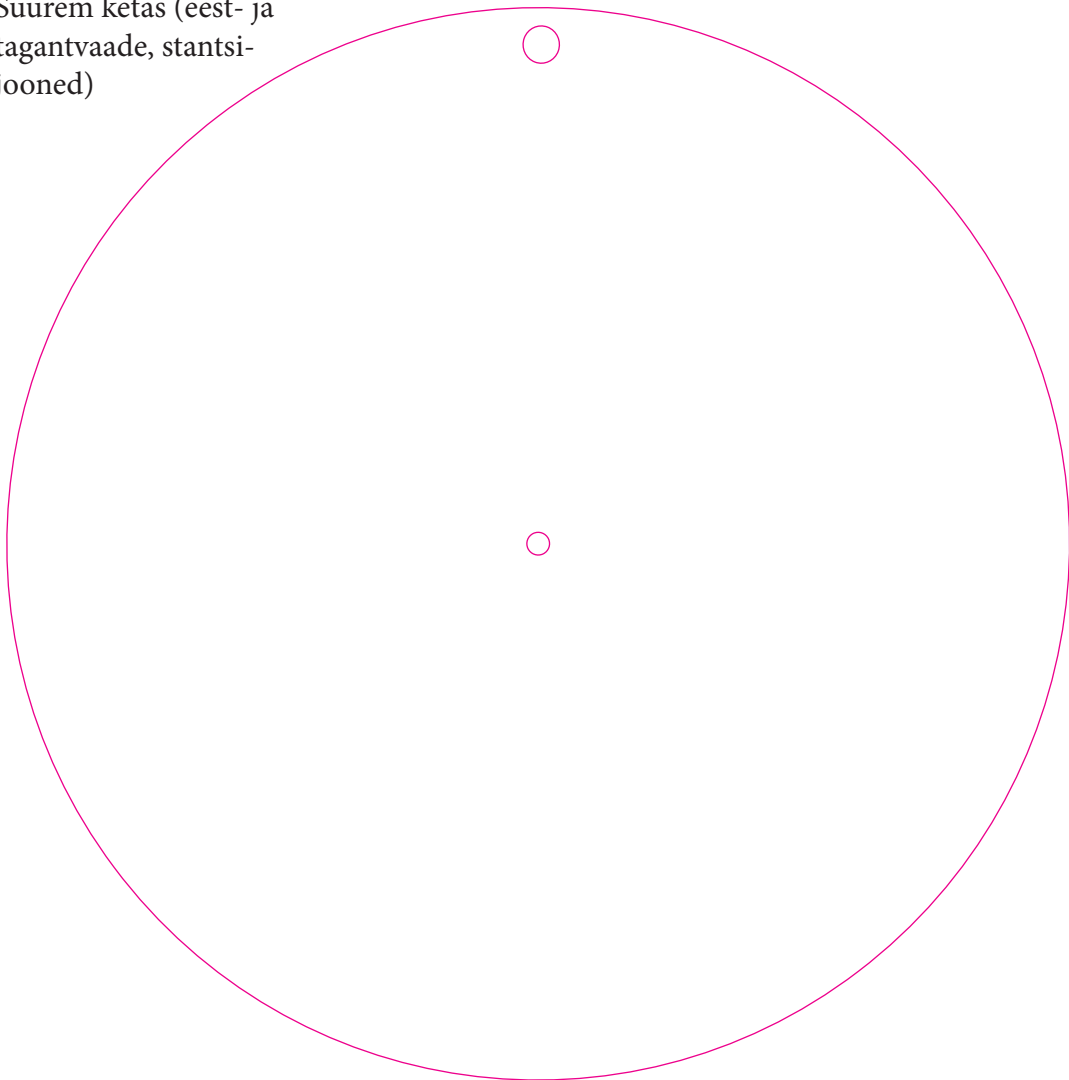


Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

Suurem ketas (eest- ja tagantvaade, stantsijooned)



V  
(  
st

Väiksem ketas  
(eestvaade, koos  
stantsijoontega)

Koguste  
arv

1	
2	
3	
4	

Ühikute  
arv

1 alkoholiühik on 10 g absoluutset alkoholi ehk etanooli

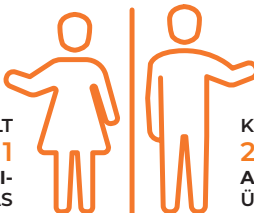
# Alkoholiühikute kalkulaator

## Hinda koguseid!

Kas jood alkoholi madala riski piirides või suurendad oma terviseprobleeme?

NÄDALAS  
**KUNI 7**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

KESKMISELT  
**1**  
ALKOHOLI-  
ÜHIK PÄEVAS



NÄDALAS  
**KUNI 14**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

KESKMISELT  
**2**  
ALKOHOLI-  
ÜHIK PÄEVAS

Nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul. Nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.



Väiksem ketas  
(eestvaade, puhas)

Koguste arv

1  
2  
3  
4

Ühikute arv

1 alkoholiühik on 10 g absoluutset alkoholi ehk etanooli

# Alkoholiühikute kalkulaator

## Hinda koguseid!

Kas jood alkoholi madala riski piirides või suurendad oma terviseprobleeme?



Nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul. Nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.





Väiksem ketas  
(stantsijooned)

