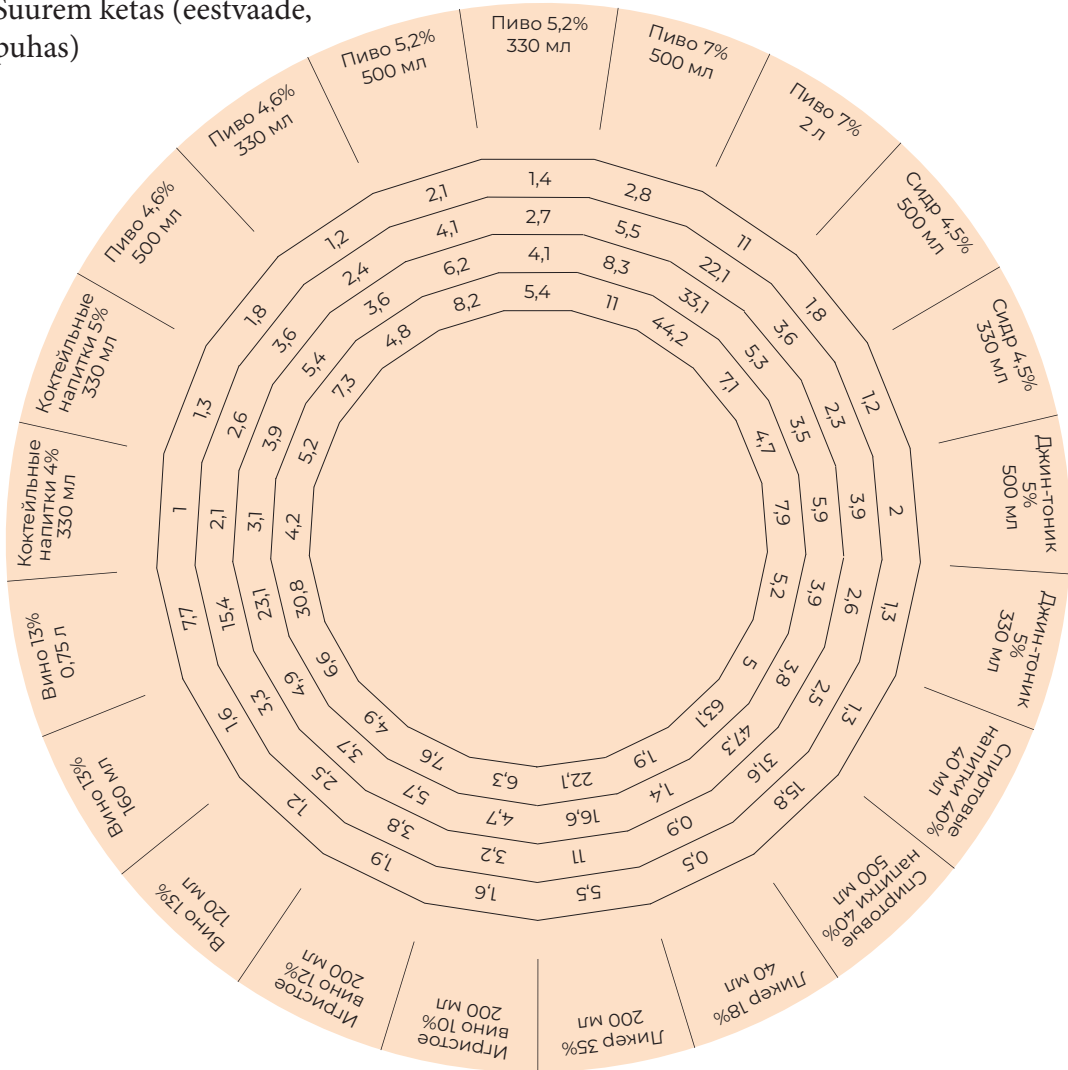


Suur ja väike ketas koos
(eestvaade, koos stantsi-
joontega)



Suurem ketas (eestvaade, puhas)



Suurem ketas
(tagantvaade, koos
stantsijoontega)

Если ваше употребление остается ниже границы риска

• Не увеличивайте количество выпитого.
Меньше – всегда лучше!

- Соблюдайте несколько безалкогольных дней в неделю.
- Если вы хотите еще больше сократить употребление алкоголя, попробуйте сделать более длительный перерыв от алкоголя.

Если вы превысили границу

- Seriously подумайте о сокращении употребления алкоголя или отказе от него. Попробуйте также программу «Selge».
- Более подробная информация на сайте www.alkoinfo.ee.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу или к специалисту.



Tervise
Arengu
Instituut

SELGE!



Alkoinfo.ee

Советы по сокращению употребления алкоголя

Вместо крепкого
алкоголя возьмите
менее крепкий.

Перед употреблением
алкоголя хорошо
наедаться досыта.

Даже в привычных
ситуациях пить не
обязательно.

Вместо большого
бокала возьмите
маленький.

Предварительно установите
для себя предельное
количество алкоголя.

Не пейте в темпе,
который диктует
компания.

Пейте ради вкуса,
а не эффекта.

Разбавляйте
свой
напиток.

Чередуйте алкоголь
с водой.

Не храните дома
запасы алкоголя.

Допивать бутылку
не обязательно.

Откладывайте
прием первой
порции алкоголя.

Следите за уровнем
потребления единиц
алкоголя.

Выдержи-
вайте паузу.

Найдите занятия
на замену

Переведите количество напитков
в единицы алкоголя и оцените
риск для вашего здоровья.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Suurem ketas (tagantvaade, puhas)

Если ваше употребление остается ниже границы риска

• Не увеличивайте количество выпитого.
Меньше – всегда лучше!

- Соблюдайте несколько безалкогольных дней в неделю.
- Если вы хотите еще больше сократить употребление алкоголя, попробуйте сделать более длительный перерыв от алкоголя.

Если вы превысили границу

- Seriously подумайте о сокращении употребления алкоголя или отказе от него. Попробуйте также программу «Selge».
- Более подробная информация на сайте www.alkoinfo.ee.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу или к специалисту.



SELGE!



Советы по сокращению употребления алкоголя

Вместо крепкого алкоголя возьмите менее крепкий.

Перед употреблением алкоголя хорошо наедаться досыта.

Даже в привычных ситуациях пить не обязательно.

Вместо большого бокала возьмите маленький.

Предварительно установите для себя предельное количество алкоголя.

Не пейте в темпе, который диктует компания.

Пейте ради вкуса, а не эффекта.

Разбавляйте свой напиток.

Чередуйте алкоголь с водой.

Не храните дома запасы алкоголя.

Допивать бутылку не обязательно.

Откладывайте прием первой порции алкоголя.

Следите за уровнем потребления единиц алкоголя.

Выдерживайте паузу.

Найдите занятия на замену

Переведите количество напитков в единицы алкоголя и оцените риск для вашего здоровья.

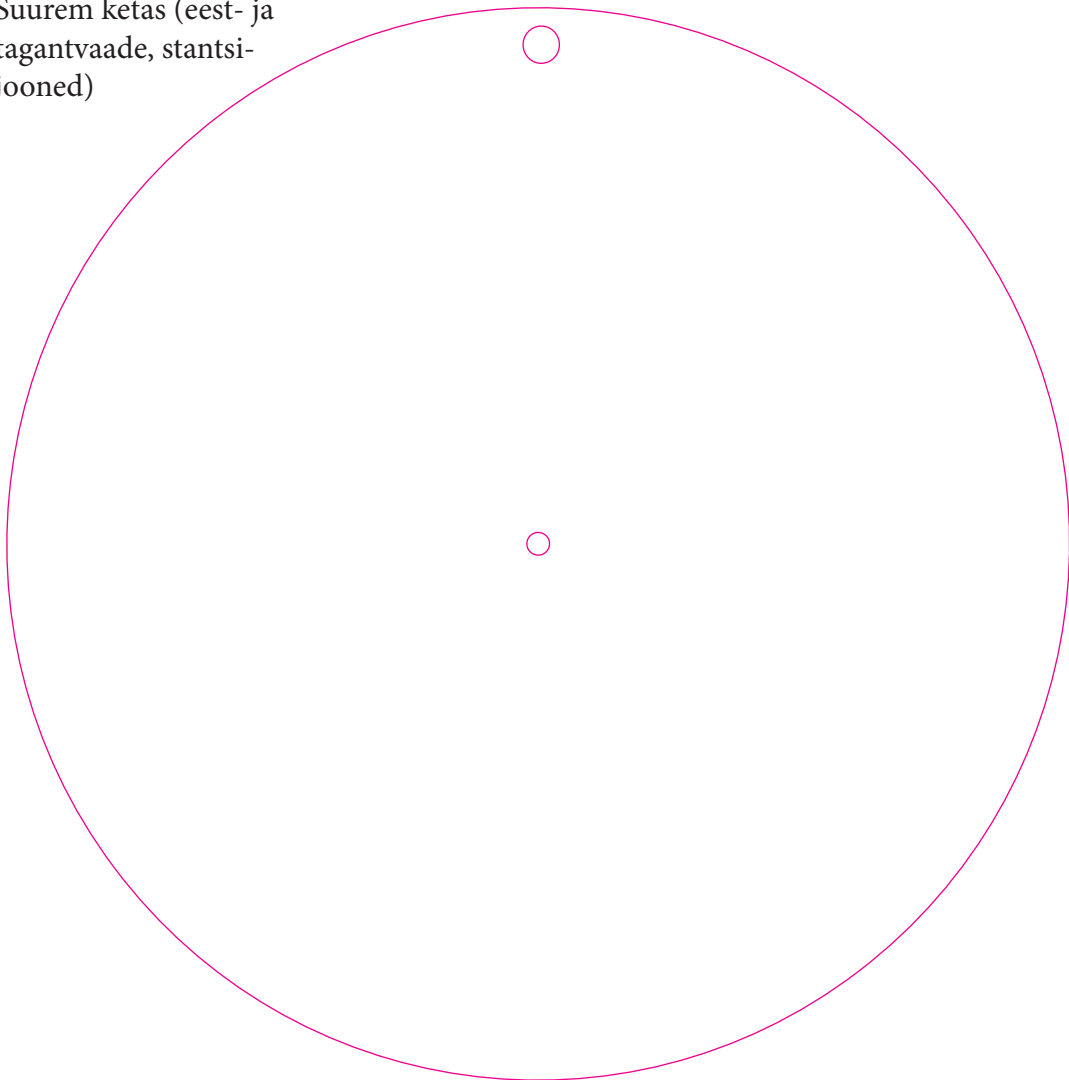


Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Suurem ketas (eest- ja tagantvaade, stantsioonid)



V
(
st

Väiksem ketas
(eestvaade, koos
stantsijoontega)

Количество
порций

1	<input type="text"/>
2	
3	
4	

Количество
единиц

1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя,
то есть этанола

Алкогольный калькулятор Оцените количество!

Употребляете алкоголь в пределах низкого уровня риска или
увеличиваете проблемы со здоровьем?

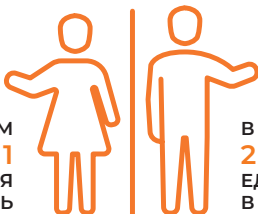
В НЕДЕЛЮ

ДО 7

ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ

1
ЕДИНИЦА АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ



В НЕДЕЛЮ

ДО 14

ЕДИНИЦ
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ

2
ЕДИНИЦЫ АЛКОГОЛЯ
В ДЕНЬ

Недельное количество нельзя выпивать за один раз
или в течение выходных. В неделе должно быть не
менее трех безалкогольных дней.



Väiksem ketas
(eestvaade, puhas)

Количество порций

1
2
3
4

Количество единиц

1 единица алкоголя равна 10 г абсолютного алкоголя, то есть этанола

Алкогольный калькулятор

Оцените количество!

Употребляете алкоголь в пределах низкого уровня риска или увеличиваете проблемы со здоровьем?

В НЕДЕЛЮ ДО 7 ЕДИНИЦ АЛКОГОЛЯ		В НЕДЕЛЮ ДО 14 ЕДИНИЦ АЛКОГОЛЯ
В СРЕДНЕМ 1 ЕДИНИЦА АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ		В СРЕДНЕМ 2 ЕДИНИЦЫ АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ

Недельное количество нельзя выпивать за один раз или в течение выходных. В неделе должно быть не менее трех безалкогольных дней.



Väiksem ketas
(stantsijooned)

