

Vsak dan šteje!

*Vabimo tudi vas,
da se med 25. februarjem
in 11. aprilom 2009
v znamenje solidarnosti
pridružite akciji
40 dni brez alkohola!*

*Poleg osebne odločitve lahko
sodelujete tudi kot družina,
skupnost, društvo ...
in na prireditvah v tem času
ne ponujate alkoholnih pijač.*

*Vašo odločitev
lahko simbolno **potrdite**
na odzivniku 01/300 59 69
in na www.brezalkohola.si*

Karitas 



MINISTRSTVO ZA PROMET
REPUBLIKA SLOVENIJA SVET ZA PREVENTIVO IN VZGOJO V CESTNEM PROMETU



Med.Over.Neat
Zavod za izboljšanje
kvalitete življenja



25. februar - 11. april 2009

ZA MANJ SOLZA



dni *brez*
alkohola

v znamenje
solidarnosti
z vsemi, ki trpijo

zaradi nasilja v družinah
zaradi nesreč na cestah
in zaradi bolezni
ki so posledica
alkohola

www.brezalkohola.si

Manj, malo ali nič alkohola *je vedno prava odločitev*



Za zdravje ne potrebujemo alkohola.

Alkohol vpliva na naše možgane in lahko neugodno spremeni pravilno delovanje našega telesa.

Otrokom lahko škoduje že najmanjša količina alkohola. Za nosečnice in matere, ki dojijo, še posebej velja priporočilo, naj ne pijejo alkohola.

Pitje alkoholnih pijač (vino, pivo, žgane pijače, ...) je lahko tvegano za naše zdravje in ravnanje.

Že zelo majhne količine alkohola podaljšajo odzivni čas, zmanjšajo pozornost in motijo presojo pri vožnji in delu z orodji, kar je lahko usodno.

V zadnjih petih letih je povprečna letna poraba alkohola v Sloveniji znašala 15 do 19 litrov čistega alkohola na osebo starejšo od 15 let, kar ustreza 150 do 190 litrom vina. Temu primerne so tudi posledice v naših družinah, na zdravju in na cestah.

Kaj lahko pridobimo, *če zmanjšamo pitje alkohola?*

- *boljše odnose v družini*
- *boljši spomin, boljše spanje, več energije*
- *manjše tveganje za okvaro možganov, jeter, srca*
- *manjše tveganje za povišan krvni tlak*
- *manjše tveganje za nastanek raka*
- *manjše tveganje za poškodbe na cesti in pri delu*
- *manj možnosti za težave v službi*
- *manj možnosti za spore ali prepire*

Popolnoma normalno je, če pijemo malo ali nič alkohola. Nevljudno je drugim vsiljevati alkohol.

Prim. prof. dr. Marko Kolšek,
Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta v Ljubljani

Alkohol v Sloveniji *povzroči*

Skoraj vsako tretjo prometno nesrečo s smrtnim izidom in neposredno veliko materialno škodo.

Vsako leto med 400 in 500 umrlih zaradi bolezni ter samomorov.

Neizmerljivo trpljenje in stiske zaradi nasilja v povprečju v vsakem četrtem gospodinjstvu.