



Racó de Salut:

Alcohol i altres drogues

En moments de festa i oci, com seria el cas de les festes majors dels pobles, i Lliçà d'Amunt no és una excepció, a part de passar-nos-ho bé i gaudir de les diferents activitats, augmenta el consum d'alcohol, entre d'altres drogues. És per això que s'ha elaborat aquest document, seguint les recomanacions del Pla de Prevenció de Drogues de la Mancomunitat de la Vall del Tenes.

Tots sabem que el millor seria no beure alcohol, però per aquells adults o joves que malgrat tot decideixin consumir, seguir aquests consells els ajudarà a disminuir els riscos i perills sempre associats al consum d'alcohol. Alguns exemples són: desinhibició de la conducta, augment de la sensació de passar-ho bé, sembla que facilita les relacions entre persones, per ballar, etc., però alhora també desinhibeix per les relacions sexuals de risc, major agressivitat o conduir sense control. Altres perills són la intoxicació alcohòlica o el consum concomitant d'altres drogues, com la marihuana.

Aquí teniu doncs una breu però molt eficaç llista de recomanacions per reduir aquests danys.

Us desitjem una feliç i divertida Festa Major sense riscos!

Pla de Prevenció de Drogues de la Mancomunitat de la Vall del Tenes i Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes

Fas botellot? millor no fer-ne, però si és la teva opció...

- 1_ La **barreja**,
millor al **got** que a l'ampolla.
- 2_ Una combinació "recomanable" **1x5**:
1 part d'alcohol per **5** de refresc.
- 3_ Si **beus**, **recull...**
per fer botellot no cal **embrutar**.
- 4_ **Beu al teu ritme**,
no al de l'altra gent, que **no et "liin"**.
- 5_ **Mola alternar** amb begudes **sense alcohol**,
millor aigua o bé refrescs.
- 6_ Si tens **previst** beure,
amb la **panxa ben plena**.
- 7_ **Millor no barrejar** diferents tipus d'acohol.
- 8_ Si beus, **beu i prou**
millor **no prendre altres drogues**.
- 9_ Si algú **perd el coneixement**,
truqueu al **112**.
- 10_ Si busques "rollo", amb botellot o sense,
respecta-ho, només un Sí és un Sí.
- 11_ Si **vomites**, et **tacaràs** les sabates noves...

Si beus, ves a peu
Tu tens la clau, si comences bé, acaba bé



Diputació
Barcelona



Mancomunitat
Intercomunal de la
Vall del Tenes

