

Διοργάνωση:



ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη συνεργασία των:



Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών



Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης
Ατυχημάτων



Ι.Ο.Α.Σ.
Ινστιτούτο οδικής ασφάλειας
Πάνος Μυλωνάς

Με την υποστήριξη:

DIAGEO

www.DRINKiQ.com

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΣΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΙΝΕΤΕ;



Έχετε αναλογιστεί ποτέ πόσο αλκοόλ καταναλώνετε; Ο πιο απλός τρόπος υπολογισμού είναι ο εξής: **μετράμε τις μερίδες αλκοολούχων ποτών που πίνουμε καθημερινά ή συνήθως.**

Ένα ποτήρι κρασί (125 ml), μία μπίρα (330 ml), ένα απεριτίφ (80 ml) ή ένα ποτήρι (40 ml) whisky, gin, vodka κ.ο.κ, περιέχουν **την ίδια ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης, δηλαδή περίπου 16 ml ή 13 γραμ.**



ΜΠΙΡΑ 5°

(ποτήρι των 330 ml)

≈

16 ml ή 13 γραμ.



ΚΡΑΣΙ 13°

(ποτήρι των 125 ml)

≈

16 ml ή 13 γραμ.



WHISKY 40°**

(ποτήρι των 40 ml)

≈

16 ml ή 13 γραμ.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Δεν υπάρχει κατανάλωση αλκοόλ που να είναι απόλυτα ασφαλής για την υγεία. Ωστόσο, εάν καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά, είναι σημαντικό να μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι και να μην υπερβαίνετε την ημερήσια κατανάλωση, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

20 - 30 γραμμάρια για τους άνδρες

10 - 20 γραμμάρια για τις γυναίκες

****** Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα πυκνά αλκοολούχα ποτά όπως whisky, gin, vodka, tequila κ.ο.κ.

ΠΟΤΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΗΣΗ: ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

0.5

γραμ. / λίτρο αίματος ή 0,25 χιλιοστά του γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα. Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών.*

έως 9

βαθμοί ποινής με τους οποίους επιβαρύνεται η άδεια οδήγησης ενός οδηγού όταν διαπιστώνεται επίπεδο αλκοολαιμίας πάνω από 0,5 gr/lt.

έως 5

3 μήνες έως 5 χρόνια αφαίρεση άδειας οδήγησης προβλέπει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω του 0,80 γρ. / λίτρο αίματος ή 0,40 χλ γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

**200
-
2000 €**

Πρόστιμο που προβλέπονται για όποιον οδηγεί σε κατάσταση μέθης.

έως 6

μήνες φυλάκισης για όποιον μετρηθεί σε επίπεδα αλκοολαιμίας άνω των 1,10 γραμ. / λίτρο αίματος.



* Επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών, με άδεια οδήγησης λιγότερο από δύο έτη, επαγγελματιών οδηγών, οδηγών ΕΔΧ και μοτοσικλετιστών. 0,2 γραμ. / λίτρο αίματος ή 0,10 χλ γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

Η ΕΞΥΠΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΕΙ ΟΤΙ Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΚΑΙ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ. ΓΙ' ΑΥΤΟ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

▶ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΠΟΣΟ ΠΙΝΕΤΕ! ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ:

- Μάθετε τα μεγέθη της συνήθους μερίδας σερβιρίσματος ποτού στη χώρα μας.
- Φροντίστε να έχετε συναίσθηση της ποσότητας που σας σερβίρουν και προσέχετε πάντα τις γενναιόδωρες δόσεις!
- Αποφύγετε τα ξαναγεμίσματα ή την ανανέωση του ποτού σας, έτσι ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε πόσο αλκοόλ καταναλώνετε.

▶ ΜΙΑ ΣΤΑΛΑ ΣΟΦΙΑΣ:

Εάν δεχτείτε ένα ποτό από κάποιον που δεν γνωρίζετε, σκεφτείτε: όσο ξέρετε το άτομο που σας έδωσε το ποτό, τόσο θα ξέρετε και τι έχει μέσα αυτό.

▶ ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΥΣΕΙΣ:

Όταν πίνετε, καλό είναι να πίνετε με ρυθμό και με μικρές γουλιές. Μην καταναλώνετε ποτέ πάνω από ένα αλκοολούχο ποτό μέσα σε μια ώρα. Εναλλάσσετε με άφθονο νερό.

▶ ΜΙΑ ΜΠΟΥΚΙΑ ΦΑΓΗΤΟ:

Η κατανάλωση φαγητού πριν ή παράλληλα με την κατανάλωση αλκοόλ, επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ.

▶ ΓΙΝΕΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΤΗΣ:

Φροντίστε να προσφέρετε φαγητό και μη αλκοολούχα ποτά, μαζί με τα αλκοολούχα. Σκεφθείτε το ενδεχόμενο να σερβίρετε κοκτέιλ που έχετε φτιάξει από πριν, χρησιμοποιώντας τη συνήθη μερίδα σερβιρίσματος ποτού.

▶ Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ:

Πριν ακόμη φύγετε από το σπίτι για διασκέδαση, σκεφθείτε πώς θα ξαναγυρίσετε! Ορίστε τον οδηγό της παρέας ο οποίος δε θα καταναλώσει αλκοόλ, πάρτε ταξί ή χρησιμοποιήστε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.

▶ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΟΤΟ:

Σεβαστείτε την επιλογή των φίλων σας που δεν επιλέγουν αλκοολούχα ποτά, μην κάνετε αρνητικά σχόλια για την επιλογές των άλλων.

▶ ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Συνιστάται ευρέως να απέχετε από το αλκοόλ κατά την περίοδο εγκυμοσύνης ή λοχείας
- Μην πίνετε αλκοολούχα ποτά εάν είστε κάτω από 18 ετών
- Ρωτήστε το γιατρό σας σε περίπτωση αδιαθεσίας ή πρόσληψης φαρμάκων