

Meje manj tveganega pitja alkohola - ne več kot:

WWW.SOPA.si

Velja za: zdrave odrasle osebe

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...



NE več kot 2 merici / dan
NE več kot 14 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 5 meric



NE več kot 1 merica / dan
NE več kot 7 meric / teden*

Ob eni priložnosti ne več kot 3 merice



Standardna merica
alkoholne pijače

*Ob vseh navedenih količinah naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola.

Vsako leto umre **650 oseb**, **43 %** prebivalcev pije čez meje.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

SOPA Strategija za odpravo slabih navad pri pitju alkohola

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

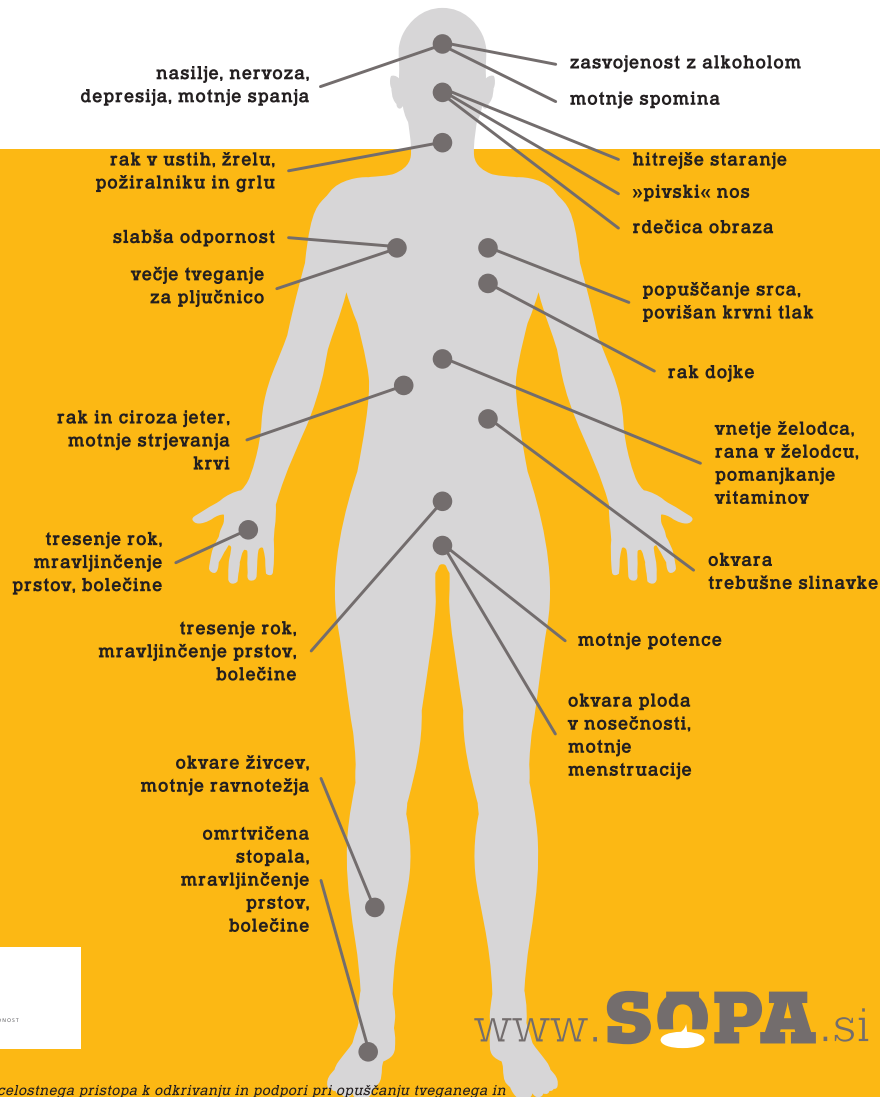
Tisk je financiran iz sredstev v okviru projekta "Vzpostavitev interdisciplinarnega celostnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola med odraslimi prebivalci - SOPA", ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Škodljive posledice čezmernega pitja alkoholnih pijač na telo

Kaj pa duševno zdravje, težave v družini, prometne nesreče, ...?

Za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkoholnih pijač lahko zaprosite izbranega osebne zdravnika.

Prilagojeno po: * Babor TF et al. AUDIT. Geneve: who, 2001
/ * WHO, 2014: Global status report on alcohol and health



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SOPA Služba za odpravo odvisnosti od pitja alkohola

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

WWW.SOPA.SI

Tisk je financiran iz sredstev v okviru projekta "Vzpostavitev interdisciplinarnega celostnega pristopa k odkrivanju in podpori pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola med odraslimi prebivalci - SOPA", ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.