

الكحول

استمتع بالحفلات بأمان.

إذا كنت تشرب الكحول - فاعرف المزيد لتكون بأمان

- ارتشف مشروبك ببطء
لا تشربه بسرعة كبيرة 
- اشرب كمية كبيرة من الماء 
- اشرب نوع واحد من المشروبات 
- انه مشروبك بالكامل قبل البدء بشرب مشروب جديد 
- استخدم أكواب صغيرة 
- ابتعد عن المشروبات الروحية 
- تناول الطعام قبل وأثناء شرب المشروبات الكحولية. 
- خذ استراحة - من المفيد التناوب بين شرب مشروب غير كحولي وشرب مشروب كحولي 
- راقب مشروبك دائماً واحصل علي مشروبك بنفسك (لا تقبل أبداً المشروبات من الآخرين) 

إذا شرب أصدقاؤك الكحول

- لست مضطراً إلى شرب الكحول مثلهم، فالكثير من الناس لا يشربون الكحول
- ابقوا مع بعض

إذا شربوا كمية كبيرة:

- شجّعهم على شرب مشروبات غير كحولية أو خذهم إلى المنزل 
- لا تترك صديقك أبداً لوحده 
- إذا شعرت بالقلق، اتصل برقم الطوارئ 000 لطلب سيارة إسعاف 

حدّد نفسك قيوداً يجب عليك الالتزام بها

- اشرب ببطء على حسب السرعة التي تختارها أنت - وليس شخص آخر
- ضع حداً لنوع وكمية المشروب الذي ستشربه
- ارفض إعادة ملء كأسك
- لا تشعر بأي ضغوط. لا بأس من قول كلمة لا.

بعض المواضيع الأخرى ...

الجو حار وأنت في الخارج - اتبع خطوات الحماية من أشعة الشمس 

ابق مع أصدقاؤك - لا تذهب مع شخص لا تعرفه 

فكر ملياً قبل النشر على مواقع التواصل الاجتماعي 

قد يخفّف الكحول من تخوّفك من المخاطر. احترس من المخاطر. 

اشغل نفسك - العب البلياردو أو ارقص أو اختلط بالآخرين - عندها ستشرب كمية أقل 

العودة إلى المنزل

العودة بالسيارة - حدّدوا سائقاً سيلتزم بعدم شرب الكحول 

سيارة أجرة، أو خدمات الرحلات المشتركة، أو المواصلات العامة، أو والد/والدة أو صديق 

هل أنت سائق برخصة تجريبية "P"؟ يجب أن تكون نتيجة فحص تركيز الكحول في دمك 0.00 (لا وجود للكحول بدمك على الإطلاق) 

لا تقود إذا شربت الكحول. ولا يستطيع صديقك القيادة إذا شرب الكحول 