

 Минздрав Республики Коми

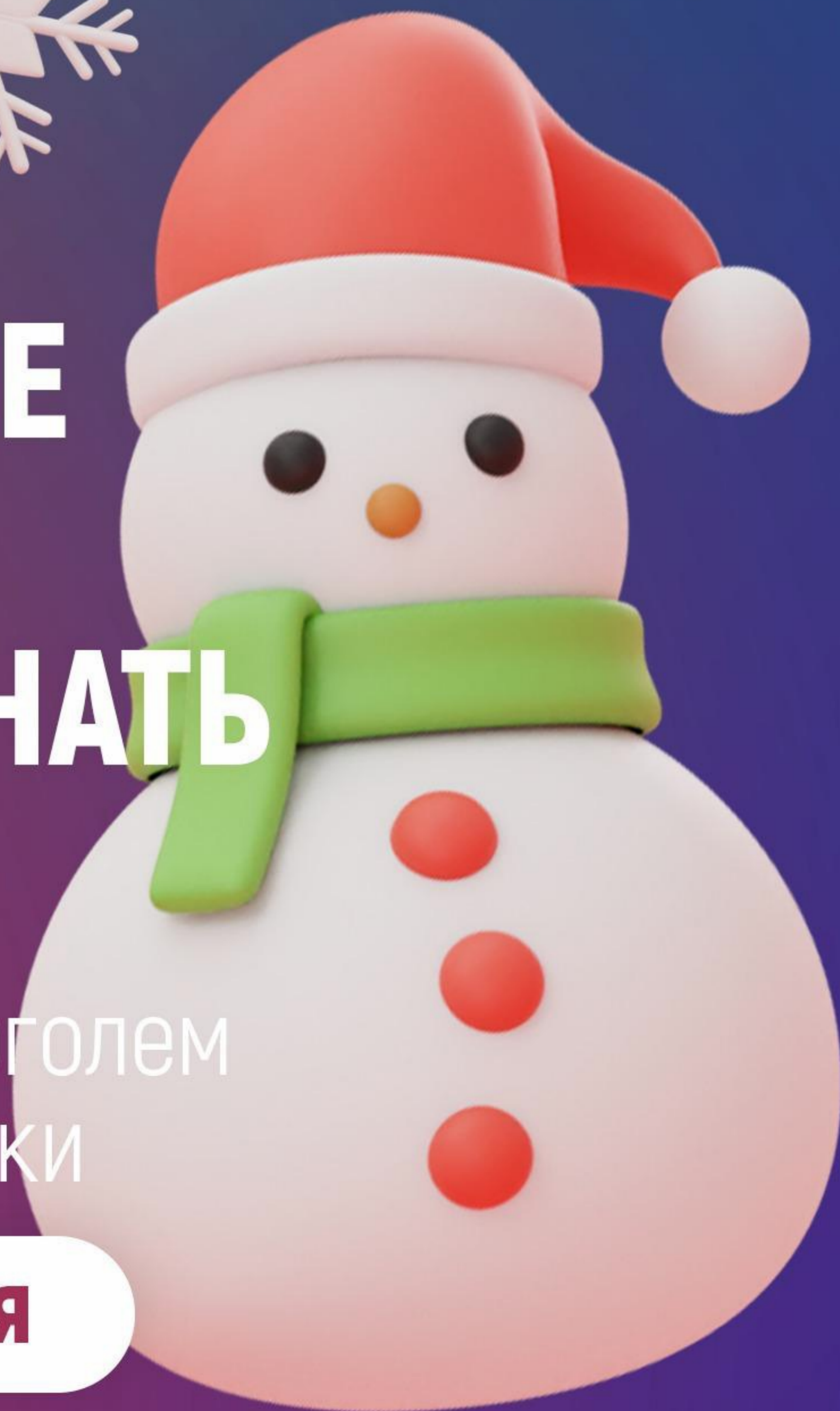


Служба
здоровья

АЛКОГОЛЬ И НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Неделя профилактики
злоупотребления алкоголем
в новогодние праздники

23 декабря – 5 января



Алкоголь и здоровье несовместимы!

- он способствует возникновению онкологических заболеваний
- вызывает зависимость
- способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний
- увеличивает риск сексуального расстройства

**А чрезмерное употребление алкоголя
может привести к летальному исходу**



Плюсы отказа от алкоголя



**хорошее
здоровье**



**привлекательный
внешний вид**



**трезвый,
функциональный ум**



**экономия
финансов**



**хорошее
настроение**



**крепкая
семья**



**здоровое
потомство**



**свобода
от зависимости**

Как отметить новогодние праздники без алкоголя и с пользой для здоровья?

1. Помните, что праздники – это, прежде всего, **возможность провести время с близкими**, а не повод для употребления алкогольных напитков
2. Подготовьте **безалкогольные напитки** для праздника: компот, морс, сок, чай и вода
3. Употребляйте **больше овощей и фруктов**
4. **Много двигайтесь**, гуляйте, дышите свежим воздухом
5. **Посетите места**, в которых еще не были
6. Не сбивайте привычный **режим дня**



Чем заняться в новогодние каникулы?

займитесь зимними видами спорта

пересмотрите любимые фильмы

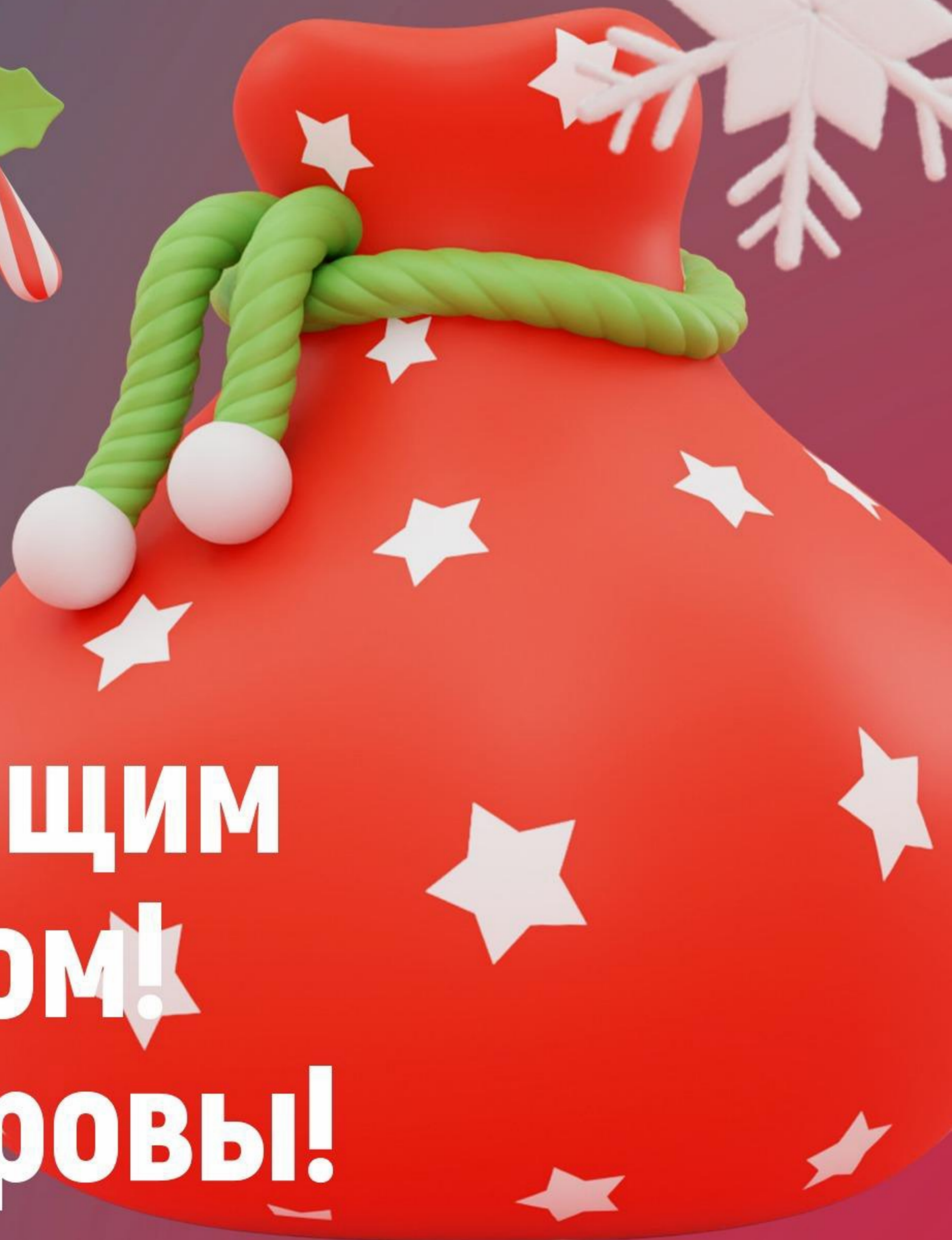
испеките имбирные пряники и распишите их

устройте расхламление

сходите на культурные мероприятия



Трезвые новогодние праздники –
выбор сильных!



**С наступающим
Новым Годом!
Будьте здоровы!**