

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
Služba za
odgovorno
oblasti do pitja
alkohola

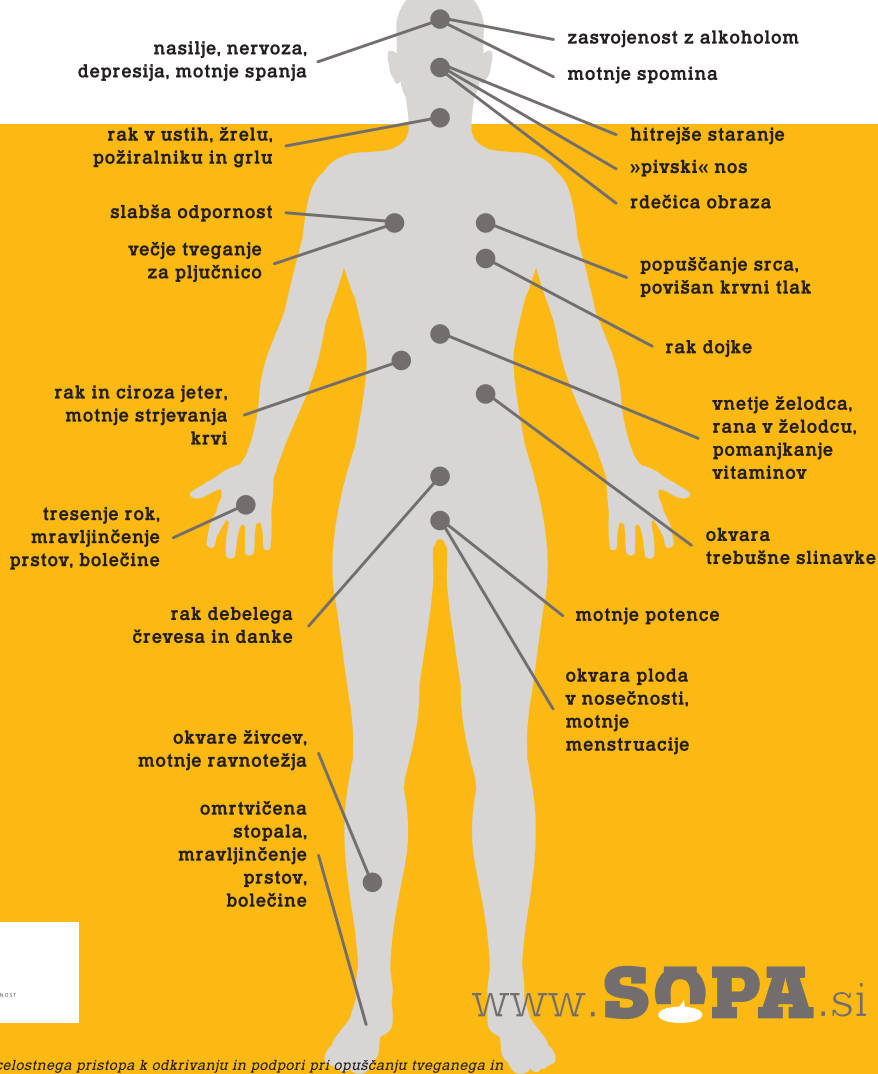
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Škodljive posledice čezmerne pitja alkoholnih pijač na telo

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

Za podporo pri opuščanju čezmerne pitja alkoholnih pijač lahko zaprosite izbranega osebnega 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 Skupni in odgovorni odnosi do pijač
in zdravila



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

NAČELOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

WWW.**SOPA**.si