

Uključi savjest i RECI NE ALKOHOLU!



Pijenje alkohola može imati mnogobrojne pogubne **kratkoročne i dugoročne posljedice** na tvoje **mentalno i fizičko zdravlje i sigurnost**.

Tvoj je organizam znatno osjetljiviji na alkohol od onoga odraslih osoba, a osobito je **opasno opijanje**, koje može imati sljedeće posljedice:

- **trovanje alkoholom** (pothlađivanje, gubitak orijentacije, povraćanje, usporeno disanje ili prestanak disanja, gubitak svijesti i napadaji)
- **vožnja u pijanom stanju i prometne nesreće s teškim posljedicama**
- **upuštanje u nezaštićene spolne odnose**
- **porast nasilja**
- **razvoj alkoholizma**
- **promjene raspoloženja**



Uključi svoju savjest i donesi pravilnu odluku kad se nađeš u situaciji u kojoj ti je ponuđen alkohol. Budi jedinstven, budi poseban, preuzmi odgovornost i reci NE.

18

UKLUJUČI SAVJEST

PRODAJA ALKOHOLA
OSOBAMA MLAĐIMA OD 18 GODINA
KAŽNJIVA JE ZAKONOM

Pogubne posljedice trovanja alkoholom

Ako si ti ili netko od tvojih prijatelja ipak konzumirao alkohol, važno je znati što je potrebno učiniti dođe li do opasne **situacije trovanja alkoholom**:

- **popiti vode** da se izbjegne dehidracija organizma
- **izbjegavati unos kofeina** zbog moguće dehidracije organizma
- **ostati budan** i pri svijesti
- **pokušati se utoplit**; ne izlaziti na hladan zrak radi 'hlađenja' zbog opasnosti od pothlađivanja organizma
- **provjeriti puls** i pravilno disanje
- **ne ostavljati osobu samu** / ostati u sigurnom okruženju i pratiti navedene simptome
- **leći na stranu** u slučaju da je osoba izgubila svijest
- u slučaju gubitka svijesti **potražiti** brzu i stručnu **liječničku pomoć**



Opijanje

ispijanje velike količine alkoholnih pića u kratkom vremenu

često može završiti trovanjem alkoholom, koje katkad može imati i smrtonosne posljedice.

Uključi savjest i reci ne.