

COVID – 19 – Küszöbölje ki az alkoholfogyasztással társuló kockázatokat!

MIT KELL TUDNIA AZ ALKOHOLFOGYASZTÁSRÓL, AZ ÖN EGÉSZSÉGÉRŐL ÉS BIZTONSÁGÁRÓL

Az alkoholfogyasztás:

- negatív hatással van szinte a teljes szervezetre
- növeli a szorongás, depresszió és elmezavarok kockázatát
- terhesség ideje alatt kockázatot jelent a gyermek egészségére vonatkozóan
- megváltoztatja a gondolkodást, érvelést, a döntéshozatalt és a viselkedést
- növeli a személyek közötti erőszakos cselekedet és a visszaélés kockázatát

**Nincs egy „biztos határ” a fogyasztott alkoholmennyiséget illetően!
Az ön egészsége romlásának kockázata minden elfogyasztott itallal nő!**

MIT KELL TUDNIA AZ ALKOHOLFOGYASZTÁSRÓL ÉS A COVID-19 VÍRUSRÓL

Az alkoholfogyasztás, főleg a túlzott fogyasztás:

- gyengíti az immunrendszert és csökkenti a szervezett ellenálló-képességét a fertőzőes betegségekkel szemben
- növeli az akut légúti distressz szindróma, ami a COVID-19 egyik legsúlyosabb szövődménye

Az alkoholfogyasztás, a fogyasztott ital típusától, töménységétől vagy mennyiségétől függetlenül:

NEM

- öli meg a SARS-CoV-2 vírust, sem más fertőző anyagokat
- növeli a szervezet ellenálló-képességét a SARS-CoV-2 vírussal szemben
- öli meg a belélegzett levegőben levő vírust
- fertőtleníti a száját, sem a torkot
- kínál semmiféle védelmet a COVID-19 vírussal szemben

JAVASLATOK A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉRE

- Kerülje az alkoholfogyasztást annak érdekében, hogy ne gyengítse saját immunrendszerét és egészségét
- Ha otthon dolgozik, ne fogyasszon alkoholt a munkaidő alatt
- Ha iszik, tartsa minimális szinten az alkoholfogyasztását és kerülje a túlzott fogyasztását
- **Soha** ne fogyasszon alkoholt gyógyszeres kezelés ideje alatt
- Az alkohol nem a diétája szükséges része és nem kellene prioritást élvezzen a vásárlási listán. Kerülje az alkoholos italok otthonában történő tárolását annak érdekében, hogy ne részesítse előnyben az alkoholfogyasztás mértékének növekedését
- Alkoholfogyasztás helyett végezzen fizikai tevékenységet, mivel ez hozzájárul immunrendszere megerősítéséhez
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a fiatalok és gyermekek nem férnek hozzá az alkoholhoz, ne terelje őket a fogyasztás irányába és kerülje a túlzott alkoholfogyasztást előttük

			
EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM	ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET	EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS - ÉRTÉKELÉSI ORSZÁGOS KÖZPONT	KÖZEGÉSZSÉGÜGYI TERÜLETI KÖZPONT NAGYSZEBEN