

# ОСТОРОЖНО! АЛКОГОЛЬ И COVID-19

## АЛКОГОЛЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

### СЛЕДУЕТ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!

Только в трезвом состоянии вы сможете сохранить бдительность, скорость реакций и действий, ясность рассудка при принятии решений, касающихся лично вас, членов вашей семьи и представителей вашего окружения.

У детей и молодежи не должно быть доступа к алкоголю. Они не должны становиться свидетелями того, как взрослые члены семьи употребляют спиртные напитки, так как пример старших должен служить эталоном поведения.

**Никогда не смешивайте алкогольные напитки с лекарственными препаратами**, даже если эти препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как совместное применение лекарственных препаратов с алкоголем может стать причиной снижения их эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.



## НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ!

### УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ.

Употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств, а также других психических расстройств, и является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье.

Изоляция и употребление алкоголя могут увеличить риск самоубийства. Поэтому чрезвычайно важно снизить потребление алкоголя. Если вас посещают мысли о самоубийстве, вам следует безотлагательно обратиться за помощью.

Откажитесь от употребления алкоголя в качестве времяпрепровождения дома и отдайте предпочтение физической активности. Регулярная физическая нагрузка способствует укреплению иммунной системы. В период самоизоляции в режиме он-лайн доступна поддержка специалистов и групп взаимопомощи для людей с расстройствами, связанными с употреблением.



### ВНИМАНИЕ!

- Употребление алкоголя не защищает от инфицирования COVID-19
- Не существует безопасного уровня потребления алкоголя.
- Этиловый спирт только в концентрации более 60% - эффективен для дезинфекции поверхностей.
- Алкоголь не обладает дезинфицирующим действием при употреблении внутрь.
- Алкоголь усиливает уровень тревожности и формирует депрессивные расстройства.
- Этанол повышает агрессивность и приводит к насилию, в том числе к семейно-бытовым конфликтам в период вынужденного нахождения в условиях самоизоляции.