

# COVID 19 – Eliminați riscurile asociate consumului de alcool!

## CE TREBUIE SĂ CUNOAȘTEȚI DEPRE CONSUMUL DE ALCOOL, SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA DUMNEAVOASTRĂ

### Consumul de alcool:

- are efecte negative aproape asupra întregului organism
- crește riscul de anxietate, depresie și tulburări mintale
- în timpul unei sarcini, reprezintă un risc pentru sănătatea copilului
- alterează gândirea, raționamentul, luarea deciziilor și comportamentul
- crește riscul actelor de violență interpersonală și abuz
- poate contribui la un consum excesiv de medicamente



**Nu există o „limită sigură” în ceea ce privește cantitatea de alcool consumată! Riscul de deteriorare a sănătății dvs. crește cu fiecare băutură consumată!**



## CE TREBUIE SĂ CUNOAȘTEȚI DEPRE CONSUMUL DE ALCOOL ȘI COVID-19

### Consumul de alcool, în special consumul excesiv:

- slăbește sistemul imunitar și reduce rezistența organismului față de bolile infecțioase
- crește riscul sindromului de detresă respiratorie acută, una dintre cele mai severe complicații ale COVID-19

### Consumul de alcool indiferent de tipul de băutură, concentrație sau cantitate consumată:

# NU

- distruge virusul SARS-CoV-2 și nici alți agenți infecțioși
- crește rezistența organismului față de virusul SARS-CoV-2
- ucide virusul din aerul inhalat
- dezinfectează gura și nici gâtul
- oferă nici un fel de protecție împotriva COVID-19

## RECOMANDĂRI ÎN PERIOADA PANDEMIEI COVID-19

- Evitați consumul de alcool, pentru a nu vă submina propriul sistem imunitar și sănătatea
- Dacă lucrați de acasă, nu consumați alcool pe durata programului de lucru
- Dacă beți, păstrați consumul de alcool la minimum și evitați consumul excesiv
- Nu consumați **niciodată** alcool pe durata unui tratament medicamentos
- Alcoolul nu este o parte necesară a dietei dvs. și nu ar trebui să fie o prioritate pe lista de cumpărături. Evitați stocarea băuturilor alcoolice la domiciliu, pentru a nu favoriza creșterea consumului de alcool
- În loc să consumați alcool efectuați activități fizice, deoarece acestea contribuie la întărirea sistemului imunitar
- Asigurați-vă că tinerii și copiii nu au acces la alcool, nu-i îndrumați să consume și evitați consumul excesiv de alcool în fața lor



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU