

ZER EGIN BEHAR DA MOZKORRALDI BATEN AURREAN?

- 1- Ez utzi, sekula, mozkorrik dagoen pertsona bat botata.
- 2- Adingabea bada, abisatu bere familiartekoak.
- 3- Konortea galdu badu, deitu anbulantziari.
- 4- Lo geratzen bada, hitz egin eta zaindu, etxera edo ospitalera iritsi arte.
- 5- Ez utzi hozten, alkoholagatiko intoxikazioak beroaren galera baitakar.
- 6- Ez erabili kaferik, ez eta dutxa hotzik ere.
- 7- Alkohola hartu ondoren, ezin da metodo medikoen bidez kanporatu.
- 8- Ez oka eragin edo egitera behartu. Biriketara joan daiteke.
- 9- Alboz etzanarazi. Etzan nahi ez badu eta kontziente badago, hobe da etxera eramatea, edaten jarrai ez dezan.
- 10- Alkohola kanporatzeko erritmoa ordu bakoitzeko 6-7 gramokoa da, alkoholemia-maila gorabehera. Ariketa fisikoa egitea edo izerdia botatzea ez dira odoleko alkohol-kopurua murrizteko bide.
- 11- Edan ur asko alkohola kontsumitu aurretik, bitartean eta ondoren, biharamunik ez izateko eta

SEKULA EZ nahastu edari alkoholdunak.

DOSIFIKATU: Oso bizkor edaten baduzu, alkoholak denbora behar du xurgatzeko, beraz, errazagoa da mozkortzea, asmorik ez baduzu ere.

HONELAKO ZERBAIT NABARITZEN BADUZU:

Kontrolaren galera kontsumoan, ondoeza nabarituta ere edaten jarraitzen duzula, jarduera alternatiboekiko interesaren galera... BALITEKE GARAIA IZATEA EGITEN DUZUN

KONTSUMOA ALDATZEKO PROPOSAMENA EGITEKO ZEURE BURUARI