

REDUÇÃO DE DANOS
OPERAÇÃO VERÃO

Se beber, beba com
RESPONSABILIDADE

Verão, festas, praia e carnaval são sinônimo de diversão.
Mas, para aproveitar com segurança, fique atento às dicas:

-  **Beba com quem você confia.** Esteja cercado por pessoas que possam te ajudar, caso precise.
-  **Hidrate-se sempre!** Para cada dose de álcool, beba bastante água.
-  **Alimente-se bem.** Dê preferência a alimentos naturais, como frutas, enquanto consome álcool.
-  **Não misture álcool e diversões aquáticas.** Evite entrar no mar, rios ou piscinas se estiver alcoolizado.
-  **Cuidado com as crianças!** O álcool pode reduzir sua capacidade de cuidar delas com segurança.
-  **Reflita antes de beber.** Não beba só porque os outros estão bebendo ou por hábito.
-  **Jamais dirija depois de beber.** Essa é uma decisão que salva vidas, inclusive a sua.
-  **Atenção a outros riscos.** O consumo de álcool pode abrir portas para o uso de outras substâncias.
-  **Busque ajuda, se necessário.** Se o álcool estiver afetando sua vida, procure um profissional de saúde ou converse com alguém em quem confia.

Aproveite o verão com alegria e segurança!

Lembre-se: beber com responsabilidade é cuidar de você
e de quem está ao seu redor.



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE