

# Alkoholis ir COVID-19: viskas, ką turite žinoti



*Nevartokite alkoholio kaip prevencinės ar gydomosios priemonės nuo COVID-19. Alkoholinių gėrimų vartojimas NEAPSAUGO nuo COVID-19.*

## Visiškai atsisakykite alkoholio

tam, kad išvengtumėte jo sukeltos žalos imuninei sistemai ir sveikatai, o apsvaigę nesukeltumėte pavojaus aplinkiniams.



## Nevartokite alkoholio, norėdami įveikti neigiamas emocijas ir stresą,

alkoholio vartojimas saviizoliacijos metu gali padidinti savižudybės riziką. Jeigu jus apima suicidinės mintys, skambinkite nemokamais emocinės paramos tarnybų numeriais.



## Kreipkitės pagalbos

jeigu jaučiate, jog jūs arba jūsų artimieji negali kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekio.



## Nevartokite alkoholio, jis gali paskatinti jus rūkyti,

kadangi alkoholio vartojimo ir rūkymo įpročiai glaudžiai susiję tarpusavyje. Be to, rūkymas gali būti susijęs su kylančiomis komplikacijomis, užsikrėtus COVID-19.



## Niekada nevartokite alkoholio kartu vaistais,

net jeigu tai augaliniai ar nereceptiniai preparatai. Alkoholis gali sumažinti vaistų efektyvumą arba atvirkščiai – sustiprinti jų poveikį ir pakenkti sveikatai.

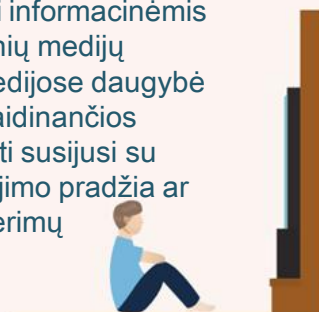


## Įsitikinkite, kad alkoholiniai gėrimai nėra prieinami vaikams ir jaunimui.

Nevartokite alkoholinių gėrimų būdami kartu su vaikais. Stebėkite, kiek laiko jūsų vaikai praleidžia naudodamiesi informacinėmis technologijomis ar masinių medijų prietaisais. Masinėse medijose daugybė alkoholio reklamų bei klaidinančios informacijos, kuri gali būti susijusi su ankstyva alkoholio vartojimo pradžia ar gausesniu alkoholinių gėrimų vartojimu ateityje.

## Aptarkite su vaikais ir jaunimu problemas, kylančias dėl alkoholio vartojimo,

įskaitant saugaus atstumo pažeidimus COVID-19 pandemijos metu.



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**