



### **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



**ГБУЗ ТО**

**«Областной наркологический диспансер»**

Записаться на прием к врачу психиатру-наркологу, проконсультироваться по лечению наркологических заболеваний можно по телефону: (3452) 46-15-47 (регистратура), (3452) 45-10-50, (3452) 46-46-78.

Стационарное лечение: (3452) 34-15-40, (3452) 62-50-68, (3452) 34-18-80, (3452) 60-52-67.

Отделение медико-социальной реабилитации наркологических больных - (3452) 62-02-51.

По вопросам оказания наркологической помощи обращаться по адресу: г. Тюмень, ул.Семакова,11. Областной наркологический диспансер. Имеется возможность консультирования в режиме онлайн. Подробная информация размещена на официальном сайте [www.ond72.ru](http://www.ond72.ru).

Использован материал отделения первичной профилактики Центра профилактики зависимого поведения (филиал) ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

# **Осторожно! Алкоголь COVID-19**

# **RISK**

## **Что нужно знать, чтобы не стать жертвой обмана**

**АЛКОГОЛЬ – ФОРМА ОБМАНА!**

Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных) напитках и является основной причиной разрушительных последствий от их употребления вне зависимости от того, в каких спиртных напитках этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая спиртосодержащая продукция. О негативных медико-социальных последствиях потребления алкоголя предупреждали плакаты советских времен.

Фальсифицированные алкогольные напитки, которые производятся нелегальными или кустарными способами, могут содержать смертельно опасные добавки, в том числе метанол (метиловый спирт), опасный для человека даже в небольших количествах, который может привести к смертельным отравлениям, к слепоте, почечной и печеночной недостаточности.

### **ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие на каждый орган вашего тела.

### **НЕ СУЩЕСТВУЕТ «БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ» ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**

Риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ**, снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Употребление алкоголя даже в небольших количествах является одной из причин некоторых типов рака.

### **АЛКОГОЛЬ ИЗМЕНЯЕТ МЫСЛИ, СУЖДЕНИЯ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И ПОВЕДЕНИЕ.**

Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.

Употребление алкоголя является причиной увеличения риска, частоты и интенсивности проявления насилия в интимных и сексуальных отношениях, а также среди молодежи и по отношению к пожилым людям и детям.

Употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, утопления или падения.



**Чрезмерное употребление алкоголя является фактором риска развития острого респираторно-дистресс-синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений 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. Пример старший 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.