

3 ОКТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ И БОРЬБЫ С



АЛКОГОЛИЗМОМ !

Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:

1. Избегайте компаний, в которых принято много пить.
2. Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
3. Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
4. Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами, откройте для себя двери в новую жизнь:
 - активно проводите свободное время (занимайтесь танцами, спортом, фитнесом, плаванием, гуляйте на свежем воздухе, путешествуйте);
 - займитесь любимым делом, хобби (рисование, фотография, рукоделие, коллекционирование, моделирование, кулинарное искусство, общение с домашними животными);
 - общайтесь с позитивными, жизнерадостными людьми;
 - смотрите фильмы, сериалы, читайте книги, слушайте музыку.

*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» за трезвый и здоровый образ жизни!
Наш адрес: 659100, Алтайский край, г.Заринск, ул. 25 Партсъезда, д. 14 корп. 2, каб. № 8
Тел.: 8 (38595) 99027;22402 E-mail: zarinsk@altcge.ru
2021г.*