

# DESATERO

pro sváteční pití alkoholu

## I

**Nepít je normální**, 1-2 alkoholické nápoje (velké pivo, 2 dcl vína, panák destilátu) denně jsou maximum pro pití s nízkým zdravotním rizikem.

## II

**Stanovte si maximální množství alkoholu, které za den chcete vypít.**

## III

Připravte si **odpovědi na odmítnutí nabídek** alkoholu nad Váš limit („nechci, už jsem měl dost“, „řídím“...).

## IV

Před pitím alkoholu se **najezte**, nepijte na lačný žaludek.

## V

Nepijte, co jste odmítli, **nenechte se přemluvit.**

## VI

Pijte nápoje s **co nejnižším obsahem alkoholu.**

## VII

Nepijte větší množství alkoholu najednou a prokládejte ho **pitím vody.**

## VIII

Pokud vypijete více, než jste chtěli, pijte vodu a projděte se na čerstvém vzduchu.

## IX

V případě **kocoviny** pijte (minerální) vodu, nezahánějte ji léky, kávou nebo energy drinky a dopřejte si procházku.

## X

Pokud máte pochybnosti o svém pití, kontaktujte **Národní linku pro odvykání 800 350 000.**

volejte zdarma

# 800 350 000

[chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz)

NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ



Národní linka pro odvykání byla zřízena Úřadem vlády České republiky, resp. Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti a provozuje ji Česká koalice proti tabáku, z. s. Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky. Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Úřad vlády České republiky



[chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz)

[alkoholpodkontrolou.cz](http://alkoholpodkontrolou.cz)

[alkohol-skodi.cz](http://alkohol-skodi.cz)