

Límits per a un consum de baix risc d'alcohol

El consum d'alcohol perjudica la salut i consumir-ne per sobre d'aquests límits s'associa amb una mortalitat més elevada



10 grams alcohol/dia

10 g

1 xopet (40%) 30 ml



1/2 copa de vi (10%) 125 ml



1 canya (5%) 250 ml



20 grams alcohol/dia

20 g

2 xopets (40%) 60 ml



1 copa de vi (10%) 250 ml



1 gerra cervesa (5%) 500 ml



El risc només s'evita si no consumeixes alcohol

Redueix-ne el teu consum

Marca't, com a mínim **2 dies lliures d'alcohol** per setmana



NO consumeixis alcohol



CONDUCCIÓ



LACTÀNCIA



EMBARÀS



TREBALL DE PRECISIÓ



MENOR D'EDAT



ALGUNS MEDICAMENTS I MALALTIES



ACTIVITATS DE RISC



CURA DE MENORS

