

## OPILA EGUNA 2013

### HAMAR IDEIA EGUN DIBERTIGARRIA ETA OSASUNGARRIA PASATZEKO

**1) Egun ona pasa lagunekin...**

...eta beste berri batzuk ezagutzeko aprobetxatu

**2) Zure motxilan beti eramatekoa:**

-Janaria, zukuak edo likido isotonikoak, eguzkitako krema, txanoa, arropa eta oinetako eroak, zira, zabor poltsak... eta Opila zati bat.

**3) Ingurunea errespetatu**

“Ez hadi opila egunean oilartu”

**4) Zaindu zaitez**

-Zure mugak ezagutu eta erabakiak zuk zeuk hartu

**5) Alkoholari buruz jakin behar duzuna:**

-Alkohol kontsumoak ez digu denoi modu berean eragiten

-Alkoholak zure ezaugarri pertsonalen arabera eragin ezberdinak ditu: adina, pisua, osasun egoera, aldartea...

**6) Arriskuak areagotzen ditu...**

-Edariaren graduazioa

-Edari beroak, gasarekin nahastua eta sabela hutsa duzula

-Edalontzi betetzeak aurreko edaria bukatu aurretik (edaten dena ez kontrolatzen)

-Edari alkoholdunen nahasketak (intoxikazio arriskuak areagotzen ditu)

-Alkoholaren nahasketak beste substantziekin (eragin beldurgarriak izan ditzake)

**7) Zertan ez dizu lagunduko alkoholak?**

-Ez zara atseginagoa eta irekiagoa izango: minbera, oldarkorra eta goigaikarria bilaka zaitezke

-Ez duzu gehiago gozatuko: alkoholak, depresio droga den aldetik, “beheraldiak” sortzen ditu

-Ez dituzu harreman sexual hobeak izango: arriskutsuagoak eta desatseginagoak izango dira

**8) Intoxikazio etilikoa nola identifikatu?**

-Goralarriak eta okadak

-Desinhibitze maila altua, euforia eta/edo oldarkortasuna

-Arnasteko zailtasunak

-Konortea galtzea

**9) Intoxikazio etilikoaren aurrean...**

- Azkar eta era berean lasai jarduten saiatu
- Larrialdietako telefonora deitu: 112
- Ez bakarrik utzi zure laguna: Larrialdietara laguna lagundu
- Osasun zerbitzuei laguntza osoa eman: daukazun informazioa osoa emaezu

**10) Alkoholaren edo/eta beste substantzien eraginpean ez gidatu**

- Garraio publikoa erabili, taxia hartu edo oinez joan.