

26. 2. - 11. 4. 2020

www.brezalkohola.si

Za zdravje  
in zdrave odnose



# 4 dni brez alkohola

V znamenje solidarnosti  
z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola.

Sodelujete lahko sami, z družino, kot skupina, društvo ali ustanova in v času akcije ne pijete in ne ponujate alkohola.

AMBASADOR PREVENTIVNE AKCIJE a cappella gospel zbor Bee Geesus



# Za zdravje in zdrave odnose

VSAK KORAK ŠTEJE!  
PRIDRUŽITE SE PREVENTIVNI AKCIJI  
**40 dni BREZ ALKOHOLA!**

»Količina popitih alkoholnih pijač, za katero bi lahko rekli, da je zdrava, ne obstaja. Vsako pitje je lahko škodljivo za **ZDRAVJE**. Že kozarec vina na dan povečuje tveganje, da zbolimo za rakom.« *dr. Marko Kolšek, dr. med.*

»Popolna odpoved alkoholu je najvarnejša odločitev za žensko, ki lahko zanosi, je noseča ali doji. **V NOSEČNOSTI** je za otroka, ki se razvija, vsaka, tudi majhna in redka, izpostavljenost alkoholu nevarna in lahko povzroči trajne poškodbe možganov in drugih organov.« *mag. Marjetka Hounik Keršmanc, dr. med.*

»Otroci gledajo in posnemajo starše. Škodljiva oblika pitja alkohola predstavlja pri odraslih eno izmed najbolj razširjenih neprimernih načinov pomirjanja, sproščanja in soočenja s težavami. Če želimo **DOBRO SEBI IN OTROKOM**, jim bodimo zgled s primernimi ravnanji.« *dr. Drago Jerebic, spec. ZDT*

Alkohol zmanjša sposobnosti zaznavanja, presoje ter ustreznega odzivanja **V PROMETU**. Je eden glavnih dejavnikov tveganja za nastanek prometnih nesreč, saj je vzrok za kar tretjino umrlih na slovenskih cestah. Bodimo vedno trezni v prometu in tako prispevajmo k večji varnosti. *Vesna Marinko, mag. upr. ved*

Svojo odločitev lahko simbolno potrdite na **Facebooku**  
in na **[www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si)**.



Akcijo sofinancirata **FIHO** in **AVP**.

V akciji sodelujejo tudi Zavod varna pot, Zavod Vse bo v redu, Projekt Sporočilo v steklenici, Žarek upanja, NIJZ – Projekt SOPA.si, Društvo Abstinent in Družinski inštitut Bližina.