



Alcohol



- ✚ NEVER drink so much that you can't remember anything; remember you are very vulnerable if you are drunk
- ✚ Try turning up to the bar/party later to reduce your drinking time.
- ✚ Drink water before you go out and during the night as it will reduce the effect of the alcohol on your body.
- ✚ A meal before you go out and snacks between drinks can help slow down the absorption of alcohol, helping you stay in control.
- ✚ Mixing drinks: Try not to mix your drinks; you're only adding to the number of toxins that your body has to deal with.
- ✚ Binge drinking is dangerous; your body can only process one unit of alcohol per hour. If you can pace your drinks, you will feel a lot better the next day.
- ✚ Don't feel you have to drink every time a round is ordered.
- ✚ Never leave your drink unattended - this makes it easy for your drink to be spiked. Only drink out of bottles that are opened in your sight.
- ✚ If walking home it is best to be accompanied by friends. Alternatively use a taxi or if available public transport. Do not get in car with someone whose been drinking.
- ✚ Drinking to a sensible limit can make you the centre of attention and you'll have free recall of the events the following day.



Álcool



- ✚ Procure chegar ao bar/festa o mais tarde possível para reduzir o período de consumo de bebidas alcoólicas;
- ✚ Beba água antes de sair e durante a noite, pois isso reduzirá o efeito do álcool no seu organismo;
- ✚ Uma refeição antes de sair e “petiscar” entre bebidas ajudam a diminuir a velocidade de absorção do álcool pelo organismo, ajudando-o a permanecer controlado;
- ✚ Misturar bebidas: Tente não fazer misturas; só está a aumentar o número de toxinas com que o seu organismo tem de lidar;
- ✚ Consumir grandes quantidades de álcool, muito rapidamente, é perigoso; o corpo humano só consegue processar uma unidade de álcool por hora. Se espaçar o consumo de bebidas, sentir-se-á muito melhor no dia seguinte;
- ✚ Não se sinta pressionado a beber de cada vez que é pedida uma “rodada”;
- ✚ Nunca deixe a sua bebida abandonada – facilita a eventual adição de substâncias que lhe poderão ser altamente prejudiciais. Beba apenas de garrafas abertas à sua frente;
- ✚ Se regressar a pé para casa, é recomendável fazê-lo na companhia de amigos. Em alternativa utilize um táxi ou os transportes públicos. Não entre numa viatura conduzida por alguém que esteve a beber.
- ✚ Beber dentro de limites aceitáveis, permitirá divertir-se e recordar-se de tudo o que se passou, no dia seguinte;
- ✚ Nunca beba até ao ponto de não se lembrar de nada; lembre-se que embriagado, fica altamente vulnerável.

