



# #NOSIGUISASE

BEU AMB RESPONSABILITAT

- 01.- Abans de sortir, pensa quina nit t'espera i com vols que acabi.
- 02.- Agafa el que necessitis: doblers, el DNI, condons...
- 03.- Si utilitzes el teu vehicle, pensa-hi: gens ni mica d'alcohol.
- 04.- Procura sopar bé abans de sortir.
- 05.- Si beus alcohol, fes-ho tira a tira. Deixa passar temps entre una beguda alcohòlica i una àltra.
- 06.- Si beus alcohol, alterna'l amb begudes sense alcohol.
- 07.- No beguis alcohol si tens cap malaltia de fetge, ronyó, problemes psicològics, si estàs embarassada o si encara no tens 18 anys.
- 08.- No mesclis drogues. L'alcohol amb drogues provoca efectes imprevisibles.
- 09.- Si t'enrotlles, fes el cap viu! Pren precaucions.
- 10.- Evita els conflictes. Bregues... cap ni una!
- 11.- Si qualche persona del teu entorn es troba malament, no la deixis tota sola i demana ajuda. L'112 és el telèfon d'emergència.
- 12.- Cuida l'espai o el poble que t'aculi; no l'embrutis.
- 13.- Respecta el descans dels veïnats.
- 14.- Organitza la tornada segura a casa; conduir havent consumit alcohol és una temeritat mortal.

Conselleria de Salut, Camí de Jesús 38 a, 07010 Palma, Tel. 971 176 665 - FAX. 971 179 554



GAUDEIX DE LA FESTA  
I FES QUE ACABI BÉ PER A TOTHOM!  
[www.infodrogues.caib.es](http://www.infodrogues.caib.es)