

• NO MEZCLAR CON OTRAS DROGAS  
 • BEBER SÓLO CON LAS COMIDAS O TRAS HABER COMIDO  
 • BEBER PEQUEÑOS SORBOS, HACIENDO DURAR MÁS LA BEBIDA  
 • DILUIR LOS LICORES EN UN REFRESCO NO ALCOHÓLICO  
 • NO PERDER NUNCA LA CUENTA DE LO QUE YA SE HA BEBIDO  
 • ORGANIZAR TURNOS SIN ALCOHOL PARA LA CONDUCCIÓN DEL COCHE

# Decálogo sobre el uso del alcohol

• REDUCIR EL NÚMERO DE COPAS EN LAS RONDAS O INTERCALAR ENTRE ELLAS BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS  
 • DEMORAR LA HORA DEL INICIO DE LA INGESTA  
 • DESCUBRIR LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL  
 • APRENDER A RECHAZAR COPAS

NO UTILICES TU TIEMPO LIBRE PARA IR DE BARES, TIENES UNA GRAN OFERTA DE ACTIVIDADES. ¡APROVECHALA!

RESPECTA A LOS DEMÁS Y CUIDA TU ENTORNO

Tengamos la fiesta en paz...  
...Controla



Jose Manuel Pascual Pascual S.A.  
Gestión Hospitalaria

## DECÁLOGO SOBRE EL USO DEL ALCOHOL



Tengamos la fiesta en paz... Controla...