

**С 11 по 17 сентября** 2023 года проводится неделя, посвященная сокращению потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости.

Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

**11**  
**СЕНТЯБРЯ**  
ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

Ты Сильнее  
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр Общественного  
Здоровья  
Медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

11 - 17  
СЕНТЯБРЯ



**НЕДЕЛЯ СОКРАЩЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ И СВЯЗАННОЙ С НИМ  
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ  
(в честь Дня трезвости и  
Всемирного дня безопасности пациента)**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр Общественного  
Здоровья  
Медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

17  
СЕНТЯБРЯ



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПАЦИЕНТА**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Измените свой досуг



**Займите себя  
работой и делами,  
приносящими  
удовольствие**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





# Записывайте свои достижения!



**Ведите дневник,  
записывая, какие  
позитивные изменения  
приносит вам отказ  
от алкоголя**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ АЛКОГОЛЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Откажитесь от алкоголя!



Следите за  
состоянием  
кожи, пейте  
больше воды



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# Измените свой рацион питания!



Откажитесь от соленой, сладкой, острой и жирной пищи, которая может активизировать желание употребить алкоголь



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU







**Знаете ли  
Вы, что.....**



**все алкогольные  
напитки, в том  
числе пиво и  
слабоалкогольные,  
содержат  
этиловый спирт**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU







**Знаете ли  
Вы, что.....**



**любые алкогольные  
напитки, в том числе  
и дорогие, наносят  
вред организму,  
вызывая более  
шестидесяти  
заболеваний**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

