

LEMBRA-TE:

- Respeita os teus limites: ao perceberes que estás a ficar alterado, pára de consumir
- Ingere alimentos para reduzires a absorção de álcool
- Não percas de vista o teu copo e, se necessário, entrega-o a alguém de confiança
- Não mistures bebidas alcoólicas
- Bebe água
- É importante saberes o que estás a beber ou a consumir
- Não deves conduzir, nem viajar no carro de alguém que esteja sob o efeito do álcool

EM CASO DE EMERGÊNCIA:

- Ligar para o 112, em caso de coma alcoólico ou de outras complicações
- Avaliar o estado de consciência do teu amigo/colega
- Se estiver a vomitar é importante colocá-lo de lado para evitar a asfixia pelo vómito
- Se necessário, pedir ajuda a alguém que esteja por perto
- Nunca, mas mesmo nunca, abandones a pessoa que esteja a necessitar de ajuda