

**Garrantzitsua da nork bere buruari mugak jartzea. Alkohola edatea erabakitzen baduzu, egizu beti neurrian.**

**Alkohol kontsumoa murriztea edo saihestea onuragarria da zure osasunarentzat.**

Aleen eskaerak: [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es)  
Jakingarri gehiago: [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

## EZ DU KALTERIK EGITEN?

Alkohola edateak kalterik egiten ez duela pentsatu ohi dugu; haatik, alkohola **60 eritasunekin baino gehiagorekin** lotzen da, eta beste pertsona batzuei ere egiten ahal die kalte.

Denbora gutxian alkohol kontsumo handia eginda zeure burua arriskuan jartzen ari zara: errazago gertatzen dira trafiko istripuak, erorikoak, borrokak, portaera aldatzen digute (baldarrago, oldarkorrago, arinago jokatzeko dugu, zuhurtzarik gabe) eta kalte egiten die harremanei.

Osasunerako garrantzitsua da alkoholari mugak jartzea. Jende frankok ez edateko aukera egiten du. **Gure aukerak baloratzeak laguntzen ahal digu gure osasuna** eta gure inguru pertsonal, familiar eta soziala hobetzen.

## ONDORIO NEGATIBOAK



### AISIALDIAK

Gauzak ospatzeko, harremanak izateko, ligatzeko edaten dugu... baina besta hondora dezakegu.



### FAMILIAN

Asko edaten duen gizarte batean eta familiek beren ospakizunak alkoholaz blaitzen dituztenean, haize ematen ari zaio adingabeen kontsumoari, haien garapenaren kaltetan.



### LANEAN

Alkohola ez da lankide ona. Aukera profesionalak zapuztu ditzake, eta istripuak eta lesioak ekarri.



**OHI DENA  
EDATEA  
GEHIEGI  
IZAN DAITEKE**

*Ezagutzen dituzu zure mugak?*

LG NA-1402 / 2017

[www.ohidenaedatea.navarroa.eus](http://www.ohidenaedatea.navarroa.eus)

Nafarroako  
Gobernua  Gobierno  
de Navarra

*Batzuetan, ohitura hutsez egiten ditugu gauzak, pentsatu gabe. Halaxe gertatzen zaigu alkoholarekin.*

*Edatea oso onartua dago gizartean. Ondorio onak bilatzen dizkiogu eta, batzuetan, ondorio txarrak gutxiesten.*

## ZENBAT EDATEN DUZU?

Galdera horri jende frankok erantzuten du "ohi dena" edaten duela. Hori, ordea, gehiegi izaten ahal da, eta osasunari arriskuak ekarri.

*Mozkortzera ez iristeak ez du esan nahi arriskurik ez dagoenik.* Ohi dena gehiegizkoa izan daiteke.

## EDARI UNITATEAK (EU)

Markatu egun jakinetan edan ohi duzuna (Afaria, irteera...) eta batuketa egin.



**URA /  
FRESKAGARRIA**

*Edozein kantitate*

**0 eu**



**BASOKADA  
BAT ARDO**

*100-125 ml.*

**1 eu**



**KAINA BAT  
GARAGARDO**

*200-225 ml.*

**1 eu**



**KOPAKADA  
BAT CAVA**

*100-125 ml.*

**1 eu**



**GARAGARDO  
HERENA**

*333 ml.*

**1,5 eu**



**KREMA /  
LIKOREA**

*50 ml.*

**2 eu**



**RONA / VODKA  
GINEBRA...**

*70 ml. (destilatukoa)*

**2 eu**



**KOPAKADA  
BAT BERMUT**

*50 ml. (destilatukoa)*

**2 eu**

## OSASUNERAKO MUGAK: ZERO MUGA

*(Arriskutsutzat jotzen diren kasuak)*



**ADINGABEAK**



**HAURDUNALDIA**



**EDOSKITZE  
GARAIA**



**GIDATZEAN**



**DOITASUNEKO  
LANAK**



**ERITASUNAK ETA  
BOTIKAK**

## OSASUNERAKO MUGAK: EZ GAINDITU



**GIZONEZKOAK**

**4 eu** ..... *Edaten baduzu egunero edo ia egunero.* ..... **2 eu**



**EMAKUMEZKOAK**

**6 eu** ..... *Edaten baduzu egun jakinetan.* ..... **4 eu**