

## **Памятка как действовать, чтобы не опьянеть**

**Опьянение** – это состояние человека, вызванное употреблением спиртных напитков, которое опасно такими серьезными последствиями, как травмы, дорожно-транспортные происшествия, утопления, обморожения, ограбления, пьяные ссоры, заражения венерическими заболеваниями и т.д. Помните, что употребляя алкоголь, вы снимаете важнейшее средство самозащиты – контроль и реальную оценку происходящего. В этом случае неукоснительно соблюдайте следующие правила:

- не пейте со случайными знакомыми;
- избегайте алкоголя во время деловых встреч, пьяных знакомств в кафе или ресторанах;
- воздержитесь от чрезмерного употребления спиртного, если вам необходимо возвращаться домой поздно вечером;
- воздерживайтесь сами от управления автомобилем в нетрезвом состоянии и удерживайте от этого знакомых;
- помните, что плавание в водоеме в состоянии опьянения может привести к трагедии. Знайте, что алкоголь и лекарства несовместимы. Их комбинации могут привести к серьезному ущербу вашему здоровью, а эффективность лекарственного лечения снижается алкоголем или сводиться на нет.

### **Как действовать, чтобы не опьянеть**

Пьянство является серьезным пороком, поэтому самый надежный способ избежать связанных с ним неприятностей - не пить спиртных напитков вообще. Однако, при неизбежности употребления алкоголя, для сохранения «человеческого лица»:

- плотно поешьте перед вечеринкой жирной или масляной пищи;
- употребляйте крепкие напитки только после слабоалкогольных и никогда не смешивайте их;
- закусывайте после каждой рюмки, больше ешьте картофеля и хлеба;
- откажитесь от газированных напитков, так как газ способствует быстрейшему всасыванию алкоголя в кровь;
- больше пейте соков, воды, чая;
- курите как можно реже – курение усиливает действие спиртного;
- помните, что крепкие напитки начинают действовать только через час, поэтому не доверяйте ложному ощущению трезвости.

### **Что делать для быстрого отрезвления**

Для того чтобы вывести пьяного человека из состояния алкогольного опьянения, налейте в стакан с холодной водой 5-6 капель нашатырного спирта, дайте ему выпить или принудительно влейте раствор в рот. Быстро и

сильно разотрите руками уши пьяного, прилив крови к голове приведет его с полное сознание.

При глубоком опьянении вызовите рвоту, желудок очистится и сознание прояснится. Радикальным способом отрезвления является промывание желудка малым количеством питьевой соды. Перед этим выпейте 2-3 столовые ложки активированного угля в виде водной кашицы. После промывания желудка примите слабительное: до 30 граммов сульфата магния.