

Jos käytät alkoholia, sinun on hyvä tietää, että

KOHTUULLISENA ALKOHOLINKÄYTTÖNÄ VOIDAAN PITÄÄ

**miehillä korkeintaan 2 annosta päivässä
naisilla korkeintaan 1 annos päivässä.**

**Annosmäärät
koskevat tervettä,
keskikokoista
18–65-vuotiasta.
Yksilölliset erot
on aina huomioitava.**



**Raskaana olevan tai
raskautta suunnit-
televan tulisi
pidättäytyä alkoholin-
käytöstä kokonaan.**



1 alkoholi-annos:
pullo keskiolutta 33 cl tai
lasi viiniä 12 cl (12 %) tai
ravintola-annos väkeviä 4cl (40%)
esimerkkejä:
0,5 l. tuoppi on 1.5 annosta
0,75 l. pullo mietoa viiniä on noin 6 annosta
0,5 l. pullo väkeviä on noin 13 annosta

Ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon.

On suositeltavaa pitää ainakin kaksi alkoholitonta päivää viikossa.

Kohtuulliseenkin alkoholinkäyttöön liittyy riski, että alkoholi aiheuttaa haittoja.

Yksikin annos voi olla liikaa, jos on ollut ongelmia alkoholinkäytön hallitsemisen suhteen. Lisäksi alkoholi saattaa vaarantaa lääkityksen ja pahentaa sairautta.

Tapaturmien vaara lisääntyy autolla ajettaessa tai koneita käytettäessä, sekä muissa sellaisissa olosuhteissa ja tehtävissä, joissa vaaditaan erityistä tarkkuutta tai valppautta.

Jos olet huolissasi alkoholinkulutuksestasi tai jos päätät vähentää tai lopettaa, saat tietoa ja tukea esimerkiksi terveysasemaltasi tai A-klinikalta.



Helsingin kaupunki
Sosiaalivirasto



Vantaa