







Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ ЧР

**ПРОФИЛАКТИКА**

**ТРЕЗВОСТЬ – ВЫБОР СИЛЬНЫХ!**

* **Не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником, членом вашей религиозной общины или с врачом, которому доверяете;**
* **Формируйте желание вести здоровый образ жизни;**
* **Расширяйте круг развлечений: спорт, туризм, творчество, хобби; прогулки на свежем воздухе;**
* **Ограждайте детей от визуальных и других контактов, связанных с алкоголем;**
* **Вырабатывайте самодисциплину и самоконтроль.**



