

Алкоголь и гепатит

При гепатите безопаснее всего полностью отказаться от алкоголя.

Как снизить употребление алкоголя

1. **Воздержитесь от алкоголя.** Не храните дома алкоголь и по возможности избегайте участия в мероприятиях, предусматривающие употребление спиртного.
2. **Замените алкогольные напитки обычной или минеральной водой.**
3. **Если приспичит выпить, напомните себе, почему вы решили отказаться от алкоголя или позвоните другу, чтобы получить поддержку.**
4. **Время, которое уходило у вас на употребление спиртного, посвятите занятиям спортом или какому-нибудь хобби.**

Больше советов можно найти по адресу
RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov.



Составьте план действий

Цель

Пример: Я откажусь от алкоголя или ограничу употребление до одного стаканчика в месяц.

Как достигнуть

Пример: На мероприятиях, вместо пива я буду пить минеральную воду.

Когда начать

Пример: Начну когда в следующий раз буду гулять с друзьями.

За помощью или консультацией о вариантах лечения, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или позвоните в **311**.