

אלקאהאל און העפיטייטיס

אויב איר האט העפיטייטיס, איז די זיכערסטע נישט
צו טרינקען אלקאהאל בכלל.

עצות צו טרינקען ווייניגער

1. פארמיידט אלקאהאל. פארמיידט אייך פון האלטן אלקאהאל אין אייער הויז און פרובירט אוועקצושטיין פון אקטיוויטעטן וואס ענטהאלטן אלקאהאל.
2. טוישט אויף אלקאהאלישע געטראנקען מיט וואסער אדער סעלצער.
3. ווען איר פילט צוגעצויגן דערצו, געדענקט פארוואס איר ווילט פארמיידן אלקאהאל אדער רופט א פריינט פאר שטיצע.
4. מאכט איבונגען אדער הייבט אן א נייע האבי פאר צייטן וואס איר וואלט ווען געטרינקען.

טרעפט נאך עצות ביי

[.RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov)

מאכט א שריט פלאן

וואס?

ביישפיל: איך וועל אויפהערן טרינקען אדער זיך באגרעניצן צו איין טרונק א מאנאט.

וויאזוי?

ביישפיל: איך וועל טרינקען סעלצער וואסער אנשטאט ביר ביי סאציאלע פארברענגען.

ווען?

ביישפיל: איך וועל אנהייבן די קומענדיגע מאל וואס איך גיי ארויס מיט מיינע פריינט.

פאר הילף אדער באהאנדלונג אפציעס, רעדט מיט
אייער העלט קעיר פראוויידער אדער רופט **311**.