



### **ВНИМАНИЕ!**

- Употребление алкоголя не защищает от инфицирования COVID-19
- Не существует безопасного уровня потребления алкоголя
- Этиловый спирт только в концентрации более 60% – эффективен для дезинфекции поверхностей
- Алкоголь не обладает дезинфицирующим действием при употреблении внутрь
- Алкоголь усиливает уровень тревожности и формирует депрессивные расстройства
- Этанол повышает агрессивность и приводит к насилию, в том числе к семейно-бытовым конфликтам в период вынужденного нахождения в условиях самоизоляции



Государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Московский научно-практический центр  
наркологии Департамента  
здравоохранения города Москвы»

[narcologos.ru](http://narcologos.ru)

ул. Люблинская, д. 37/1

Горячая линия: +7 (495) 709-64-04

Многоканальный телефон:  
+7 (495) 66-20-56

Отделение первичной профилактики  
Центра профилактики зависимого  
поведения (филиал)  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 6

+7 (499) 15006-64

Приложение 2.  
Информационная листовка  
о последствиях  
злоупотребления алкоголем

**Осторожно!  
АЛКОГОЛЬ  
COVID-19**

**RISK**

**Что нужно знать, чтобы  
не стать жертвой обмана**

**АЛКОГОЛЬ – ФОРМА ОБМАНА!**

Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных) напитках и является основной причиной разрушительных последствий от их употребления вне зависимости от того, в каких спиртных напитках этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая спиртосодержащая продукция. О негативных медико-социальных последствиях потребления алкоголя предупреждали плакаты советских времен. Фальсифицированные алкогольные напитки, которые производятся нелегальными или кустарными способами, могут содержать смертельно опасные добавки, в том числе метанол (метиловый спирт), опасный для человека даже в небольших количествах, который может привести к смертельным отравлениям, к слепоте, почечной и печеночной недостаточности.

### **ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие на каждый орган вашего тела.

### **НЕ СУЩЕСТВУЕТ «БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ» ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**

Риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ**, снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Употребление алкоголя даже в небольших количествах является одной из причин некоторых типов рака.

### **АЛКОГОЛЬ ИЗМЕНЯЕТ МЫСЛИ, СУЖДЕНИЯ, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И ПОВЕДЕНИЕ.**

Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.

Употребление алкоголя является причиной увеличения риска, частоты и интенсивности проявления насилия в интимных и сексуальных отношениях, а также среди молодежи и по отношению к пожилым людям и детям.

Употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, утопления или падения.



**Чрезмерное употребление алкоголя является фактором риска развития острого респираторного дистресс-синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19.**

### **АЛКОГОЛЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

#### **СЛЕДУЕТ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**

Только в трезвом состоянии вы сможете сохранить бдительность, скорость реакций и действий, ясность рассудка при принятии решений, касающихся лично вас, членов вашей семьи и представителей вашего окружения.

У детей и молодежи не должно быть доступа к алкоголю. Они не должны становиться свидетелями того, как взрослые члены семьи употребляют спиртные напитки. Пример старший должен служить эталоном поведения.

Никогда не смешивайте алкогольные напитки с лекарственными препаратами, даже если эти препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как совместное применение лекарственных препаратов с алкоголем может стать причиной снижения их эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.

### **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ!**



**Употребление алкоголя является фактором риска для вашего здоровья и безопасности**

Употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств, а также других психических расстройств, и является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье.

Изоляция и употребление алкоголя могут увеличить риск самоубийства. Поэтому чрезвычайно важно снизить потребление алкоголя. Если вас посещают мысли о самоубийстве, вам следует безотлагательно обратиться за помощью.

Откажитесь от употребления алкоголя в качестве времяпрепровождения дома и отдайте предпочтение физической активности. Регулярная физическая нагрузка способствует укреплению иммунной системы. В период самоизоляции в режиме он-лайн доступна поддержка специалистов и групп взаимопомощи для людей с расстройствами, связанными с употреблением.