

## 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



Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ

☎ +7 (495) 709-64-04      +7 (495) 660-20-56  
горячая линия      многоканальный телефон

📍 ул. Люблинская, д. 37/1

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

☎ +7 (499) 150-06-64

📍 ул. Зои и Александра  
Космодемьянских, д. 6

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



Департамент  
здравоохранения  
города Москвы

# ОСТОРОЖНО!

## Алкоголь COVID-19



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 (метилловый спирт), опасный для человека даже в небольших количествах, который может привести к смертельным отравлениям, к слепоте, почечной и печеночной недостаточности.

## ВОЗ 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 старших 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 онлайн доступна поддержка специалистов и групп взаимопомощи для людей с расстройствами, связанными с употреблением алкоголя. Подобные группы и вмешательства анонимны и конфиденциальны.
- Получайте информацию только из проверенных, достоверных, зарекомендовавших себя источников, например: ВОЗ, Министерство здравоохранения Российской Федерации, Горячая линия Москвы по коронавирусу.