



ALKOHOL & NOVI KORONAVIRUS



Alkohol oslabi vaš imunski sistem, zato se mu izogibajte!

- ✓ Raba alkohola vas ne bo zaščitila pred novim koronavirusom.
- ✓ Raba alkohola otežuje telesu, da se učinkovito bori proti okužbam, kot je npr. novi koronavirus.
- ✓ Raba alkohola vpliva na vaše zmožnosti razumne presoje glede preventive pred novim koronavirusom.
- ✓ Obstajajo številne druge možnosti za spopadanje s stresom brez rabe alkohola.
- ✓ Otroci se ne počutijo varno, če v njihovi prisotnosti uporabljate alkohol.

Vzdržujte zdrav življenjski slog, vključno z zdravo prehrano, telovadbo, zadostnim spanjem in družbenimi stiki (čeprav zgolj prek interneta, družbenih omrežij, telefona, balkonov idr.).

V primeru duševnih stisk v času epidemije se obrnite po strokovno pomoč:

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-ca-su-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Na brezplačni telefonski številki **080 1404** lahko dobite informacije o koronavirusu vsak dan med **8. in 20. uro**.

Če kličete iz tujine, je klicni center dosegljiv na **+386 1 478 7550**.