

Ne retirez pas le bouchon



ᑲᑭᑭᑭᑭᑭᑭᑭ
LET'S BE AWARE
QAUYIMAGIAQAQTUGUT
AYONS LES IDÉES CLAIRES

Rappelez-vous :

...vous n'avez pas besoin de boire la bouteille au complet d'un seul coup. Boire trop d'alcool en même temps est ce qu'on appelle le calage d'alcool et peut être dangereux pour vous et ceux autour de vous.



NE BUVEZ PAS PLUS DE DEUX VERRES PAR PÉRIODE DE 3 HEURES.



Pour les femmes



Pour les hommes



Réduisez les risques causés par la consommation d'alcool excessive et conformez-vous aux Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. Ne retirez pas le bouchon et conservez votre alcool pour en profiter une autre fois.



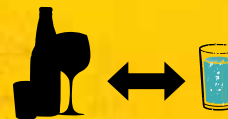
Conseils afin de réduire les risques et demeurer en sécurité lors de la consommation d'alcool



Limitez le nombre de verres que vous consommez conformément aux directives de consommation d'alcool à faible risque.



Faites le décompte du nombre de verres que vous consommez et cessez de boire avant de vous sentir ivre.



Buvez de l'eau ou des boissons non alcoolisées entre chaque verre.



Mangez avant et pendant que vous buvez.



Ne buvez pas lors de l'utilisation de machinerie ou d'outils, ou si vous êtes sur le terrain.



Ne mélangez pas l'alcool avec des médicaments.



Restez près de vos amis ou de votre famille et ne vous aventurez pas seul.



Veillez sur vos amis et votre famille pour les aider à rester en sécurité.



Ne prenez pas le volant (automobile, bateau, motoneige, VTT) et ne prenez pas place à bord d'un véhicule si le conducteur a bu.



Soyez en sécurité. Appelez un taxi ou un ami pour passer vous prendre ou vous ramener chez vous. Si vous devez marcher, ne le faites pas tout seul.



ᐃᓴᓴᓴᓴᓴᓴ
LET'S BE AWARE
QAUYIMAGIAQAQTUGUT
AYONS LES IDÉES CLAIRES

Pour plus de renseignements sur les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et sur la consommation d'alcool dans votre communauté, visitez

www.ujjisuqta.ca
www.ResponsibleNunavut.ca
#ResponsibleNunavut

