ALCOOL-IN

DÉCONFINEMENT, ENVIE DE FÊTE ET ALCOOL

Alors que le déconfinement s'amorce, vous avez peut-être hâte de retrouver vos amis et peut-être de fêter vos retrouvailles. Si vous envisagez de consommer de l'alcool, voici quelques précautions.

Attention, l'épidémie est toujours là !

Les gestes barrières sont toujours d'actualité :

- se laver les mains aussi souvent que possible
- ne pas se réunir à plus de 10 et garder une distance de sécurité d'au moins 1 mètre avec les autres
- porter un masque.

Donc pour l'instant évitez de vous faire la bise ou de tomber dans les bras les uns des autres !

Fête et COVID 19

Afin d'éviter tout risque de transmission :

1 – gardez le contrôle : cela vous permettra de respecter plus facilement les gestes barrière car lorsqu'on est ivre on se contrôle moins.

2 – Ne partagez pas votre boisson : ne buvez pas à plusieurs dans le même verre, la même canette ou la même bouteille. Vous risquez d'être contaminé par le coronavirus ou de contaminer vos amis.

Profitez du moment !

Les retrouvailles et les moments entre amis sont précieux. Vous en profiterez mieux en prenant des précautions avec l'alcool.

Vous avez peut-être arrêté toute consommation d'alcool durant le confinement. Vous êtes donc plus sensible à l'alcool qu'avant le confinement. Aussi, afin d'éviter de vous sentir mal (forte ivresse, trou noir, voire coma éthylique) il est fortement conseillé :

- De boire peu, de boire moins qu'avant le confinement
- De manger avant de boire
- De boire lentement
- De ne pas trop charger les verres
- D'alterner avec des softs

Et enfin **veillez sur vos amis**, surtout s'ils boivent trop ou font des mélanges avec d'autres drogues !

Articles en lien :

Kit de survie en soirée

Prendre soin de ses amis en soirée