I mix con l'alcol

Binge-drinking is not cool:

quando bevi, cerca di rallentare il ritmo e intervalla ogni drink con del cibo e un bicchiere d'acqua

Stay hydrated:

Ricordati sempre di bere molta acqua se bevi alcol!
RULE OF THUMBS:
un bicchiere d'acqua ogni drink o birra.

Look out for your mates!

Una persona ubriaca o confusa non deve mai rimanere da sola, al freddo o al caldo

ALCOL + CANNABIS

Again, binging is not cool

Se consumi alcol e cannabis, **intervalla con acqua** e fai passare del tempo.

Feeling dizzy?

Pùo provocare **svenimenti o nausea**, chiedi al bar dell'acqua, frutta secca salata e sali minerali o succhi di frutta (a piccoli sorsi). In caso di nausea, evitare di dare da bere e in caso di torpore mettere la persona **sdraiata di lato**.

ALCOL + PSICOFARMACI

È un mix ad alto rischio

Es: Alcol + benzodiazepine, antipsicotici, antidepressivi o stabilizzatori dell'umore.

Il mix amplifica l'effetto sedativo e può portare a depressione respiratoria, aritmie cardiache e collasso. La persona potrebbe **perdere il controllo**, e in caso si addormenti c'è il rischio di **soffocamento per vomito.**

ALCOL + KETAMINA

È un mix ad alto rischio

queste due sostanze sommate **amplificano l'effetto sedativo.** Cala la percezione del dolore e la coordinazione, **non lasciare mai sola** una persona che ha assunto questo mix.

In caso di vomito fare sdraiare la persona di lato nella **posizione di sicurezza**. Somministrare liquidi e cibo a piccole dosi solo quando la persona si è ripresa, la ketch crea problemi alla deglutizione.

ALCOL + COCAINA

È un mix ad alto rischio

La coca non ti fa sentire l'ubriacchezza dell'alcol e questo **può portare ad un sovradosaggio:** quando l'effetto della coca svanisce la persona può essere in un forte **stato confusionale** e finire in **coma etilico.** Cocaina+alcol si trasformano nel tuo fisico in cocaetilene, una molecola cardiotossica e dannosa per l'organismo. Porta ad un'**eccessiva disidratazione** e a comportamenti **aggressivi**. Evita caldo, freddo, **bevi** acqua e succhi di frutta **a piccoli sorsi.**

Safer Night Goals

Vuoi saperne di più? Iscriviti al corso su **www. safernightgoals.it**

@safernightgoals

Il progetto è realizzato nell'ambito di ToNite, cofinanziato dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale del programma UIA – Urban Innovative Actions

TONITE · CITTA' DI TORINO · UIA URBAN INNOVATIVE ACTIONS · EUROPEAN UNION European Regional Development Fund