

Alcol ed epatite

**Se hai l'epatite, la cosa migliore da fare
è evitare di assumere alcol.**

Consigli per bere di meno

1. **Evita di assumere alcol.** Non tenere alcol in casa ed evita tutte le attività che ne prevedono il consumo.
2. **Sostituisci le bevande alcoliche con acqua o bibite gassate.**
3. **Se senti il bisogno di bere alcol, ricorda perché è importante evitare di farlo oppure chiedi aiuto a un amico.**
4. **Fai attività fisica o dedicati a un nuovo hobby per resistere alla tentazione di bere e impiegare al meglio il tuo tempo libero.**

Troverai altri consigli utili sul sito web
RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov.



Cerca di **programmare le tue azioni**

Cosa fare?

Esempio: Smetterò di bere, oppure comincerò a farlo solo una volta al mese.

Come farlo?

Esempio: Ogni volta che esco con gli amici, comincerò a bere acqua o bibite gassate al posto della birra.

Quando farlo?

Esempio: Comincerò a farlo dalla prossima volta che esco con i miei amici.

Per chiedere assistenza o consigli sulle opzioni di cura disponibili, rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia oppure chiama il numero **311**.