

IT Se guidi non bere

EN If you drive, don't drink

FR Si tu conduis ne bois pas

RU Не пей за рулем

ع عندما تقود السيارة لا تشرب الخمر والكحول

INFO IT Servizio Sanitario Regionale Regione Emilia-Romagna Ufficio Relazioni con il Pubblico  
Numero Verde 800-033033 Numero Verde 800-662200  
www.saluter.it www.regione.emilia-romagna.it

INFO EN Regional Health Services Emilia-Romagna Region-Public Relations Office  
Numero Verde 800-033033 Numero Verde 800-662200  
www.saluter.it www.regione.emilia-romagna.it

INFO FR Service Sanitaire Régional Région Emilia-Romagna-Bureau Relation avec le Public  
Numero Verde 800-033033 Numero Verde 800-662200  
www.saluter.it www.regione.emilia-romagna.it

ИНФОРМАЦИЯ RU Региональная Служба Здравоохранения Регион Эмилия-Романья -Отдел по Связям с Обществом  
Numero Verde 800-033033 Numero Verde 800-662200  
www.saluter.it www.regione.emilia-romagna.it

للإستعلام ع

منطقة إميليا رومانيا - مكتب العلاقات الإقليمية  
الرقم المجاني 800-662200  
www.regione.emilia-romagna.it

مركز الخدمات الصحية الإقليمية  
الرقم المجاني 800 033 033  
www.saluter.it

guida sicura senza alcool

EN driving safely without alcohol  
FR Sécurité routière sans alcool  
RU БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ БЕЗ СПИРТНОГО  
ع قيادة آمنة بدون كحول

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA  
Regione Emilia-Romagna Assessorato politiche per la salute

RU

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хорошее здоровье является результатом здорового образа жизни, который заключается в сбалансированном питании, регулярной физической активности, отказе от курения, алкогольных напитков и наркотических веществ.

## АЛКОГОЛЬ - ЭТО ФАКТОР РИСКА

Алкоголь - это один из главных факторов риска для здоровья каждого конкретного человека и общества в целом. Это токсическое, потенциально канцерогенное вещество. Прием алкогольных напитков является свободным выбором каждого, но при этом необходимо отдавать себе отчет, что это может создать угрозу для собственного здоровья, здоровья семьи и даже коллег по работе.



**АЛКОГОЛЕМИЯ** - это содержание алкоголя в крови, показывающее количество граммов алкоголя на литр крови. У разных людей оно может варьироваться в зависимости от веса, пола, возраста, времени принятия (натощак или на полный желудок), времени, прошедшего после принятия алкоголя, от крепости и типа напитка, от психофизического состояния.

## ВРЕМЯ ВЫВОДА АЛКОГОЛЯ ИЗ ОРГАНИЗМА

зависит от конкретного человека и не проходит быстро. На него нельзя повлиять холодом, приемом кофе, воды, физическими упражнениями, холодной ванной или душем. Для выведения из организма одной алкогольной единицы требуется в среднем от 1 до 2 часов.

ع

**0,5** نسبة كحول في الدم: تقل القدرة على الانتباه والحراسة الذاتية، كما يقل الانتباه والقدرة على التحكم والمراقبة. تزيد نسبة خطر التعرض لحادث بنسبة مرتين أكثر من الأشخاص الذين لا يتناولون الكحوليات؛

**0,7-0,6** نسبة كحول في الدم: يحدث عدم تناسق أو تساوي في الحركات والتحكمات. يحدث تأخر بشكل ملحوظ في مدى إدراك وجود عقبات أو حواجز؛

**0,9-0,8** نسبة كحول في الدم: القيادة عند هذه النسبة تصبح خطيرة للغاية، كما أن أوقات رد الفعل تزيد بشكل ملحوظ. تزيد نسبة خطر التعرض لحادث بنسبة 5 مرات أكثر من الأشخاص الذين لا يتناولون الكحوليات؛

**1,0** نسبة كحول في الدم: حالة السكر تصبح واضحة للغاية، كما أن أوقات ردود الأفعال تصبح كارثية ومدمرة؛

**< 0,0** نسبة كحول في الدم: تزيد بشكل كبير في غاية الوضوح احتمالية التعرض أو التسبب في حوادث خطيرة أثناء القيادة. حالة من التخطب العقلي وغياب القدرة على التفكير وغياب تام للإدراك مع حالة سكر واضحة للغاية.

## قانون حول الكحول والقيادة

لا بد من فحص نسبة الكحول في الدم بحيث تكون "صفر" جرام لمن حصل حديثاً على رخصة القيادة أو لأولئك الذين يمارسون القيادة بشكل مهني، كقائدي وسائل نقل الأشخاص والأشياء، ويجب ألا تتخطى النسبة **0,5** جرام في لتر الدم بالنسبة للأخريين (مادة 186 مكرر، القانون رقم 120 بتاريخ 29 يوليو 2010).

## توصيات

- لا تشرب المشروبات الكحولية قبل وأثناء القيادة؛
- إذا شربت الكحول؛
- اجعل أحد الأشخاص يقود لك مركبتك أو اجعل أحداً يصطحبك على أن يكون هو لم يشرب المشروبات الكحولية؛
- قم بطلب سيارة أجرة (تاكسي)؛
- قم بالاتصال بأحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة؛
- إذا كنت بمفردك ولا يوجد أي حلول أخرى أمامك، توقف لتستريح لوقت كافي حتى تتم عملية تاييض واستقلاب مشروب الكحول الذي تناولته.

Не существует безопасного для здоровья количества алкоголя. Только при полном отказе от алкоголя можно говорить об отсутствии риска, а при приеме даже небольших доз алкоголя следует говорить о количестве «низкого риска»

## АЛКОГОЛЬ И ВОЖДЕНИЕ

Учитывая влияние, которое оказывает алкоголь на способности к вождению и психофизическое состояние людей, садящихся за руль, он является серьезным риском для безопасности на дороге, даже если человек выпил один раз, что ошибочно считается безвредным для здоровья человека и его способностей. При увеличении уровня алкоголя вероятность попасть в ДТП значительно увеличивается.

## ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ВОЖДЕНИЕ

- снижение ночного зрения на 25% и снижение полноты бокового зрения;
- сонливость и, как следствие, снижение внимания и концентрации;
- алкоголь затрудняет координацию движений и замедляет скорость реакции от 10 до 30%;
- снижение способности к оценке ситуации: алкоголь дает ощущение безопасности и эйфории, что приводит к переоценке собственных возможностей и способности преодоления рисков.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ВОЖДЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ АЛКОГОЛЕМИИ

**Алкоголемия 0,1-0,2** слегка нарушены рефлексы, растет склонность к рискованным действиям;

**Алкоголемия 0,3-0,4** притупляется бдительность и замедляются мыслительные процессы;

**Алкоголемия 0,5** снижается бдительность, внимание и контроль.

При отказе от приема алкоголя риск нулевой

Уровни потребления, представляющие низкий риск для здоровья следующие:



في حالة الامتناع تماماً عن تناول الكحول (صفر كحول)

تجنب أي مصدر للخطورة على الصحة

نسب الكحول التي يمكن اعتبارها "أقل خطورة" على الصحة هي: للرجال: حد أقصى واحد وحدتين في اليوم؛ للنساء: حد أقصى وحدة واحدة في اليوم

فقط في حالة الامتناع تماماً عن تناول الكحول (صفر كحول) يمكننا تجنب أي مصدر للخطورة على الصحة قد تنتج عن الكحوليات ولكن يصبح الحديث هنا أكثر موائمة إذا تحدثنا عن كمية الكحول "الأقل خطورة" أيضاً حتى بالنسبة لجرعات قليلة من المشروبات الكحولية.

## الكحول والقيادة

نظراً لتأثيره الكبير على الحالات البدنية والنفسية وعلى معدلات الأداء والانتباه الخاصة بمن يقود مركبة ماء، فإن الكحول يمكنه أن يتسبب في وقوع حوادث غالية في الخطورة على الطرق، حتى وإن كان ذلك نتيجة لتناوله لمرة واحدة أو في حالات تناوله عرضياً، حيث هناك غالباً من يعتبره عن طريق الخطأ غير ضار بالصحة ولا يؤثر على مستوى الأداء والقيام بالأعمال وهذا غير صحيح.

مع زيادة نسبة الكحول في الدم تزيد بقدر كبير نسبة وقوع حوادث الطرق.

## تأثيرات عامة للكحول على القيادة:

- نقص في القدرة على الرؤية أثناء الليل بمقدار 25% ونقص في مدى اتساع الرؤية الجانبية للعينين؛
- نعاس وخمول مما يقلل بشدة القدرة على الانتباه وعلى التركيز؛
- يتسبب الكحول في صعوبة التنسيق بين حركات الجسم وردود أفعاله الحركية مما يزيد من أوقات رد الفعل الحركي للجسم من 10% إلى 30%؛
- نقص في القدرة على الحكم وتقدير الموقف: يخلق الكحول إحساساً بالأمان وبالنشوة الأمر الذي يؤدي إلى المبالغة في تقدير القدرات والقوى الشخصية وإلى مواجهة أخطار ما كانت لتحدث لولا تناول الكحول.

تأثيرات الكحول على القيادة على أساس نسبة الكحول في الدم.

**0,1 - 0,2** نسبة كحول في الدم: القدرة على التفكير والحكم تصبح مشوشة ومضطربة بشكل خفيف، مما يزيد من إمكانية التصرف بشكل قد يسبب خطورة على الصحة والسلامة؛

**0,3 - 0,4** نسبة كحول في الدم: يحدث بطء في القدرة على الانتباه والحراسة الذاتية وفي عملية التفكير؛

Возможность попасть в ДТП по сравнению с трезвым водителем увеличивается вдвое;  
**Алкоголемия 0,6-0,7** теряется координация движений и маневров. Препятствия замечаются со значительным запозданием;  
**Алкоголемия 0,8-0,9** вождение представляет опасность, быстрота реакции значительно замедлена. Возможность попасть в ДТП по сравнению с трезвым водителем увеличивается в пять раз;  
**Алкоголемия 1,0** видимые признаки опьянения, быстрота реакции катастрофически низкая;  
**Алкоголемия > 1,0** высочайшая вероятность стать участником или виновником ДТП. Спутанность сознания, полная потеря адекватности и ясности ума, выраженные признаки сонливости.

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ О ВОЖДЕНИИ И ПРИЕМЕ АЛКОГОЛЯ

Для лиц, недавно получивших водительские права, и для лиц, занимающихся перевозкой людей или товаров, алкоголемия должна составлять 0 граммов. Для остальных категорий она не должна превышать 0,5 гр/л крови (ст. 186 бис, Закон 29 июля 2010, № 120).

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- не пить алкогольные напитки перед и во время вождения
- Если вы выпили:
  - > попросить вести машину или отвезти вас домой человека, который не выпивал и/или не принимал наркотиков
  - > вызвать такси
  - > позвонить другу или родственнику
  - > если вы одни, и нет других решений - остановиться и отдохнуть в течение времени, необходимого для вывода алкоголя из организма.

## أسلوب حياة سليم وصحي

التمتع بصحة جيدة هي أمر يضمن تحقيقه إتباع أسلوب حياة سليم وصحي يتميز بتغذية متوازنة وبنشاط بدني منتظم وعدم التدخين والامتناع عن تعاطي المخدرات بأنواعها والكحول.

## الكحول هي عامل خطر

تعتبر الكحول أحد العوامل الخطرة على صحة الإنسان على المستوى الفردي أو على المستوى الاجتماعي. فهي مادة سامة واحتمال مسرطنة (يمكن أن تسبب داء السرطان).

تناول المشروبات الكحولية هو اختيار وحرية شخصي، ولكن مع ذلك لابد من أن نكون مدركين بأن تناولها يعتبر في كل الأحوال مصدر خطر على الصحة الشخصية وعلى صحة أفراد العائلة وعلى صحة زملاء العمل.



**نسبة الكحول في الدم هي مدى نسبة تركيز وتواجد الكحول في الدم ووحدة قياسها تتم عن طريق معرفة كم جرام من الكحول موجودة في لتر واحد من الدم. هذه النسبة قد تتغير من شخص لآخر؛ فهي تعتمد على عوامل الوزن والجنس والعمر وطريقة الهضم (على معدة فارغة أو ممتلئة) وعلى الوقت الذي تم فيه تناول المشروبات الكحولية وعلى نسبة الكحول في هذه المشروبات وعلى نوعية المشروب الكحولي وعلى الحالة البدنية والنفسية.**

**أوقات التخلص من الكحول** هي ليست أوقات سريعة وتختلف باختلاف الأشخاص من شخص لآخر: فلا تتأثر بالبرد أو القهوة أو الماء أو المجهود البدني أو بالحمام أو بالдуш البارد. يلزم لتأبيض واستقلاب وحدة كحولية في المتوسط من ساعة إلى ساعتين. لا توجد كميات من الكحول يمكن اعتبارها كميات آمنة على الصحة.

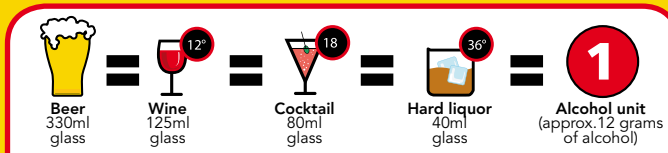
## A healthy lifestyle

Good health is guaranteed by a healthy lifestyle characterized by a balanced diet, regular exercise, no smoke, and abstinence from drugs and alcohol.

### Alcohol is a risk factor

Alcohol is one of the main factors or risk for the health of a single person and for the community. It is a toxic substance that is potentially carcinogenic. Drinking alcohol is a personal choice, but you must, however, be aware that it can represent a risk for your health, for that of your family, and for your colleagues at work.

ONE GLASS OF AN ALCOHOLIC DRINK CONTAINS ABOUT 12 GRAMS OF ALCOHOL.



1 glass = 1 unit = 12 grams of alcohol

**Blood Alcohol Content (BAC)** is the concentration of alcohol in the blood and its unit of measurement is given by the grams of alcohol present per liter of blood. This can vary from person to person and depends on weight, sex, age, method of ingestion (empty or full stomach), the time elapsed from ingestion, proof or strength, the type of drink in which it is contained, and the physical and mental health of a person.

**The time it takes for alcohol to be eliminated** is not fast and vary from person to person. It is not influenced by cold temperatures, coffee, water, physical exertion, or taking a bath or cold shower. **It takes at least 1 to 2 hours to metabolize one unit of alcohol.**

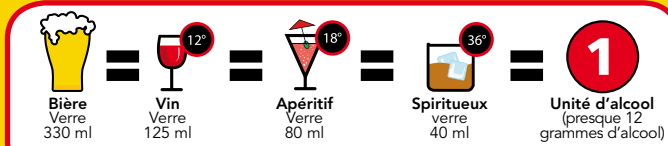
## Un style de vie sain

Une bonne santé est assurée par un style de vie sain avec une alimentation équilibrée, exercice physique régulier, non fumer et s'abstenir de la consommation de substances stupéfiantes et d'alcool.

### L'alcool est un facteur de risque

L'alcool est un des principaux facteurs de risque pour la santé de la personne et de la communauté. C'est une substance toxique, potentiellement cancérigène. Boire des alcools représente un choix libre et individuel, mais il est nécessaire d'être conscient du risque que cela représente pour sa propre santé, pour celle de sa famille et aussi pour les collègues de travail.

UN VERRE D'UNE BOISSON ALCOOLISÉE CONTIENT PRESQUE 12 GRAMMES D'ALCOOL.



1 verre = 1 unité = 12 grammes d'alcool

**L'alcoolémie** est le taux d'alcool présent dans le sang et son unité de mesure est donnée en grammes d'alcool présents par litre de sang. Elle peut varier selon les caractéristiques physiques de la personne, dépendant du poids, du sexe, de l'âge, de l'absorption (à jeun ou au cours d'un repas), du temps passé depuis l'absorption, du degré d'alcool et du genre de la boisson, de l'état de santé psycho physique de la personne.

**Les temps d'élimination de l'alcool** ne sont pas rapides et peuvent varier en fonction de la personne: ils ne sont pas influencés par le froid, le café, l'eau, l'effort physique, un bain ou une douche froids. **Pour métaboliser une unité d'alcool il faut normalement entre 1 et 2 heures.**

## Uno stile di vita sano

Una buona salute è garantita da uno stile di vita sano caratterizzato da un'alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, non fumare, astinenza dal consumo di sostanze stupefacenti e alcol.

### L'alcol è un fattore di rischio

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della singola persona e della comunità. È una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena. Bere alcolici rappresenta una libera scelta individuale, ma è necessario essere consapevoli del fatto che può rappresentare comunque un rischio per la propria salute, per quella dei familiari e anche dei colleghi di lavoro.

UN BICCHIERE DI UNA BEVANDA ALCOLICA CONTIENE CIRCA 12 GRAMMI DI ALCOL.



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

**L'alcolemia** è la concentrazione di alcol nel sangue e la sua unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue. Può variare da persona a persona; dipende dal peso, sesso, età, dalla modalità di ingestione (a digiuno o a stomaco pieno), dal tempo trascorso dall'assunzione, dalla gradazione alcolica e dal tipo di bevanda, dallo stato di salute psicofisica.

**I tempi di eliminazione dell'alcol** non sono rapidi e variano per ciascuna persona: non sono influenzati dal freddo, dal caffè, dall'acqua, dallo sforzo fisico, da un bagno o da una doccia fredda. **Per metabolizzare un'unità alcolica sono necessarie mediamente da 1 a 2 ore.**

**There is no amount of alcohol considered safe for your health.** Only if consumption is zero will you not run any risks, and it is more appropriate to speak of "low risk" quantities also for a small intake of alcoholic drinks.

### IF INTAKE IS ZERO

#### YOU DO NOT RUN ANY RISK

The levels of alcohol consumption associated with a low risk for your health are:

maximum of 2 units per day

maximum 1 unit per day

### Alcohol and driving

Alcohol influences the physical and mental conditions and performance of those who drive a vehicle, exposing them to a high risk of road accidents, even after only one occasional drink, which is often wrongly evaluated as harmless to health and performance. With an increased blood alcohol content, the chances of road accidents increases significantly.

#### GENERAL EFFECTS OF ALCOHOL ON DRIVING:

- reduces night vision by 25% and reduces the amplitude of peripheral vision;
- causes drowsiness and decreases attention and concentration;
- leads to difficulty in the coordination of movements and increases reaction times from 10% to 30%;
- impairs judgment: alcohol creates a sense of security and euphoria that leads to overestimating your own capabilities and makes you take risks that you otherwise would not take.

#### EFFECTS OF ALCOHOL ON DRIVING RELATED TO BLOOD ALCOHOL LEVELS:

**0.1-0.2 BAC** reflexes are slightly disturbed, and the tendency to take risks increases;

**0.3-0.4 BAC** slows down alertness and mental processes;

Il n'existent pas de quantités d'alcool considérées sûres pour la santé. Seulement si la consommation est nulle, il n'y a pas de risque et il est en tout cas plus correcte de parler de quantités «à bas risque» aussi pour des petites absorptions de boissons alcoolisées.

### SI LA CONSOMMATION EST NULLE NE COURS AUCUN RISQUE

Les niveaux de consommation associés à un bas risque pour la santé sont:

maximum 2 unités par jour

maximum 1 unité par jour

### Alcool et conduite

A cause de son influence sur les conditions psycho-physiques et sur les performances du conducteur d'un véhicule, l'alcool peut exposer à des graves risques d'accident routiers, aussi suite à un épisode occasionnel de consommation, d'habitude considéré erronément inoffensive pour la santé et sa propre performance. A une augmentation de l'alcoolémie correspond une remarquable augmentation des probabilités d'accident routier.

#### EFFETS GENERAUX DE L'ALCOOL SUR LA CONDUITE:

- réduction de la faculté visuelle nocturne du 25% et réduction de l'ampleur de la vision latérale;
- somnolence et conséquente réduction de l'attention et de la concentration;
- l'alcool rend difficile la coordination des mouvements et augmente les temps de réaction du 10% au 30%;
- réduction de la capacité de jugement: l'alcool, créant un sens d'euphorie, emmène à surévaluer ses propres capacités et affronter des risques que n'auraient jamais été pris autrement.

#### EFFETS DE L'ALCOOL SUR LA CONDUITE SELON LE TAUX D'ALCOOLEMIE:

**0,1-0,2 d'alcoolémie** les réflexes sont légèrement perturbés et augmente la tendance à agir de façon risquée;

Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute. Solo se il consumo è zero non si corre nessun rischio ed è più adeguato parlare di quantità "a basso rischio" anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.

### SE IL CONSUMO È ZERO

#### NON CORRI NESSUN RISCHIO

I livelli di consumo associati a un basso rischio per la salute sono

massimo 2 unità al giorno

massimo 1 unità al giorno

### Alcol e guida

Per l'influenza che determina sulle condizioni psicofisiche e sulle prestazioni di chi si pone alla guida di un veicolo, l'alcol può esporre a forti rischi di incidenti stradali, anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per la propria performance. Con l'aumentare dell'alcolemia le probabilità di incidente stradale aumentano in misura considerevole.

#### EFFETTI GENERALI DELL'ALCOL SULLA GUIDA:

- riduzione della facoltà visiva notturna del 25% e riduzione dell'ampiezza della visione laterale;
- sonnolenza e diminuzione dell'attenzione e della concentrazione;
- l'alcol rende difficoltosa la coordinazione dei movimenti e aumenta i tempi di reazione dal 10 al 30%;
- riduzione della capacità di giudizio: l'alcol crea un senso di sicurezza e di euforia che porta a sopravvalutare le proprie capacità e ad affrontare rischi che altrimenti non verrebbero mai corsi.

#### EFFETTI DELL'ALCOL SULLA GUIDA IN BASE ALL'ALCOLEMIA:

**0,1-0,2 di alcolemia** i riflessi sono leggermente disturbati, cresce la tendenza ad agire in modo rischioso;

**0,3-0,4 di alcolemia** rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale;

**0.5 BAC** alertness, attention, and control are reduced. The probability of having an accident is two times greater as compared to a person who has not been drinking;

**0.6-0.7 BAC** movements and maneuvers are not coordinated. Obstacles are perceived with considerable delay;

**0.8-0.9 BAC** driving is dangerously compromised; reaction times are significantly increased. The probability of an accident is five times greater as compared to a person who has not been drinking;

**1.0 BAC** state of intoxication is apparent; reaction times are devastating;

**>1.0 BAC** probabilities of causing or incurring in a road accident increase exponentially; increased state of mental confusion and total loss of clarity with pronounced drowsiness.

### Laws on alcohol and driving

**A zero blood alcohol content is required for novice drivers and for professional drivers** who transport people or things and a blood alcohol content that does **not exceed 0.5 gr/l for all others** (art. 186 bis of Law dated July 29th 2010, n. 120).

### Recommendations:

- **do not drink alcohol before driving and while driving;**
- **if you have drunk:**
  - > have someone else who has not drank alcohol drive you or accompany you;
  - > call a taxi;
  - > call a friend or family member;
  - > if you are alone and there are no other solutions, stop and rest until you have metabolized the alcohol you have consumed.

**0,3-0,4 d'alcoolémie** les capacités de vigilance et d'élaboration mentale ralentissent;

**0,5 d'alcoolémie** les capacités de vigilance, d'attention et contrôle se réduisent. La probabilité de subir un accident est doublé par rapport à une personne qui n'a pas bu;

**0,6-0,7 d'alcoolémie** l'exécution de mouvements et manœuvres n'est pas coordonnée. Les obstacles sont aperçus avec un retard remarquable;

**0,8-0,9 d'alcoolémie** la conduite est dangereusement compromise, les temps de réaction sont beaucoup augmentés. La probabilité d'accident est 5 fois majeure par rapport à une personne qui n'a pas bu.

**1,0 d'alcoolémie** l'état d'ivresse est évident, les temps de réaction sont désastreux;

**>1,0 d'alcoolémie** les probabilités de provoquer ou avoir un accident routier augmentent de façon exponentielle. Etat de confusion mentale et perte totale de lucidité avec somnolence accentuée.

### Réglementation sur l'alcool et la conduite

L'alcoolémie doit être **de zéro gramme pour les nouveaux conducteurs et les professionnels exerçants** l'activité de transport de personnes ou livraison de choses et ne doit **pas dépasser 0,5 gr/lt de sang pour tous les autres** (art. 186 bis, Loi 29 juillet 2010, n. 120).

### Recommandation

- **ne bois pas d'alcool avant et durant la conduite;**
- **si tu as bu:**
  - > laisse conduire ou demande un passage à quelqu'un qui n'a pas bu;
  - > appelle un taxi;
  - > téléphone à un ami ou à un parent;
  - > si tu es seul et tu n'as pas d'autres solutions, fais une pause le temps nécessaire à la métabolisation de l'alcool absorbé.

**0,5 di alcolemia** si riducono le capacità di vigilanza, attenzione e controllo. La probabilità di subire un incidente è due volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto;

**0,6-0,7 di alcolemia** l'esecuzione di movimenti e manovre non è coordinata. Gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo;

**0,8-0,9 di alcolemia** la guida è pericolosamente compromessa, i tempi di reazione notevolmente aumentati. La probabilità d'incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto;

**1,0 di alcolemia** evidente lo stato di ebbrezza, tempi di reazione disastrosi;

**>1,0 di alcolemia** aumentano in modo esponenziale le probabilità di provocare o incorrere in incidenti stradali. Stato di confusione mentale e totale perdita di lucidità con marcata sonnolenza.

### Normativa su alcol e guida

È richiesta **alcolemia pari a zero** grammi per neopatentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o di cose e **non superiore a 0,5 gr/l** di sangue per tutti gli altri (art. 186 bis, Legge 29 luglio 2010, n. 120).

### Raccomandazioni

- **non bere alcolici prima e durante la guida;**
- **se hai bevuto:**
  - > fai guidare o fatti accompagnare da qualcuno che non ha bevuto;
  - > chiama un taxi;
  - > telefona a un amico o a un familiare;
  - > se sei solo e non hai altre soluzioni, fermati a riposare il tempo necessario per metabolizzare l'alcol consumato.