

## Alcoolul și izolarea la domiciliu sau carantina

Pentru a limita răspândirea COVID-19, s-au introdus la nivel comunitar restricții și perioade de carantină pentru cei suspecți că au contractat sau au fost în contact cu cineva infectat de virusul SARS-CoV-2.

- Consumul de băuturi alcoolice prezintă riscuri pentru sănătatea și siguranța dvs. și trebuie evitat în perioadele de izolare sau carantină.
- Când lucrați de acasă, respectați regulile obișnuite la locul de muncă și nu consumați băuturi alcoolice. Amintiți-vă că, după o pauză de masă, ar trebui să vă aflați într-o stare adecvată pentru a lucra și că aceasta nu este posibilă dacă sunteți sub influența alcoolului.
- Alcoolul nu este o parte necesară a dietei și nu ar trebui să fie o prioritate pentru lista dumneavoastră de cumpărături. Evitați depozitarea băuturilor alcoolice acasă, deoarece acest lucru poate favoriza creșterea consumului de alcool.
- Timpul, banii și alte resurse sunt mai bine investite în cumpărarea de alimente nutritive care vă vor menține o sănătate bună și vă vor îmbunătăți sistemul imunitar. S-ar putea să credeți că alcoolul vă ajută să faceți față stresului, dar nu este de fapt așa, deoarece în realitate alcoolul consumat crește simptomele de panică, anxietate, depresie și alte tulburări psihice, precum și riscul de violență domestică.
- În loc să consumați băuturi alcoolice, în timpul petrecut acasă, încercați să efectuați un antrenament fizic. Activitatea fizică întărește sistemul imunitar și este un mod foarte bun de a petrece o perioadă de izolare sau carantină.
- Nu consumați băuturi alcoolice în fața copiilor sau a tinerilor. Abuzul și neglijarea copiilor pot fi agravate de acest consum.

- Consumul de băuturi alcoolice poate crește în timpul autoizolării și în consecință poate crește și riscul de sinucidere, deci reducerea consumului de alcool este foarte importantă. Dacă aveți gânduri sinucigăse, puteți să vă adresați medicului de familie sau în intervalul orar 19<sup>00</sup> – 07<sup>00</sup> la numărul de telefon 0800 801 200 (apelabil gratuit la nivel național din orice rețea) sau prin email la [sos@antisuicid.ro](mailto:sos@antisuicid.ro). Consumul de băuturi alcoolice este strâns asociat cu violența, inclusiv violența domestică. Bărbații comit cea mai mare parte a violenței împotriva femeilor, amplificată de consumul de alcool, în timp ce femeile care se confruntă cu violență sunt susceptibile să mărească consumul de alcool pentru a face față situației. Dacă sunteți victima violenței și sunteți izolat la domiciliu cu făptuitorul, în caz că situația escaladează, ieșiți imediat din casă și mergeți la un vecin, un prieten, o rudă sau un adăpost.

### Concluzie:

**În niciun caz nu trebuie să beți niciun fel de băutură alcoolică ca mijloc de prevenire sau tratare a infecției cu COVID-19.**

## LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL – IUNIE 2021

### Consumul de băuturi alcoolice și COVID-19: ce trebuie să știți

În contextul pandemiei de COVID-19, țările lumii trebuie să ia măsuri decisive pentru a opri răspândirea virusului SARS-CoV-2. În aceste circumstanțe critice, este esențial ca toți oamenii să fie informați cu privire la alte riscuri și pericole pentru sănătate, astfel încât să poată rămâne în siguranță și sănătoși.

Acest pliant vă oferă informații importante pe care ar trebui să le cunoașteți despre consumul de alcool și COVID-19.

**Cel mai important de reținut: Consumul de băuturi alcoolice nu vă va proteja în niciun caz de COVID-19 și nici de infecția cu virusul SARS-CoV-2.**

### Aspecte generale despre alcool și corpul dumneavoastră

Alcoolul etilic (etanolul) este substanța din băuturile alcoolice care este responsabilă pentru cea mai mare parte din efectele negative care decurg din consumul acestora, indiferent dacă este consumat sub formă de vin, bere, băuturi spirtoase sau orice alt tip de băutură.

Din păcate, și alte substanțe toxice asemănătoare ca miros cu etanolul, pot fi adăugate în băuturi necorespunzătoare pentru consumul uman sau produse ilegal, sau pot fi prezente în produse alcoolice care nu sunt destinate consumului, cum ar fi dezinfectantul pentru mâini. Substanțele adăugate precum metanolul pot fi fatale chiar și în cantități mici sau pot duce la orbire și boli de rinichi, printre alte probleme. Conform rapoartelor mass-media și altor surse, decese legate de ingestia unor astfel de produse alcoolice, pe baza greșelilor sau a credinței că ar oferi cumva protecție împotriva virusului, au apărut deja în unele țări în timpul pandemiei de COVID-19.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

## Informații generale despre consumul de băuturi alcoolice și sănătate:

### Consumul de băuturi alcoolice:

- are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecăruia dintre organele corpului. În general, dovezile științifice sugerează că nu există o „limită de siguranță” în ceea ce privește consumul de alcool - de fapt, riscul de deteriorare a sănătății dumneavoastră crește odată cu fiecare băutură alcoolică consumată;
- în special consumul intens, slăbește sistemul imunitar și astfel reduce capacitatea de a face față bolilor infecțioase;
- chiar și în cantități mici, provoacă anumite tipuri de cancer;
- vă modifică gândirea, judecata, luarea deciziilor și comportamentul;
- în timpul sarcinii, chiar și în cantități mici, reprezintă un risc pentru sănătatea copilului;
- crește riscul, frecvența și severitatea actelor de violență care includ violența asupra partenerului intim, violența sexuală, violența asupra tinerilor, asupra vârstnicilor, abuzuri și violență împotriva copiilor;
- crește riscul de deces și vătămare cauzată de accidente rutiere, înec și căderi;
- în special consumul intens, crește riscul sindromului de detresă respiratorie acută, una dintre cele mai severe complicații ale COVID-19.

### Mituri generale despre consumul de băuturi alcoolice și COVID-19

#### Mit

Consumul de băuturi alcoolice (bere, vin, băuturi spirtoase, alcool din plante sau alte forme) distruge virusul care provoacă COVID-19.

#### Fapt real

Consumul de băuturi alcoolice nu distruge virusul, iar consumul acestora este probabil să crească riscurile pentru sănătate, dacă o persoană se infectează cu virusul SARS-CoV-2. Alcoolul (la o concentrație de cel puțin 60% în volum) funcționează ca un dezinfectant pe suprafața pielii, dar nu are un astfel de efect în organismul dumneavoastră când este ingerat.

#### Mit

Consumul de tărie ucide virusul SARS-CoV-2 din aerul inhalat.

#### Fapt real

Consumul de băuturi alcoolice (bere, vin, băuturi spirtoase, alcool din plante sau alte forme) nu va ucide virusul în aerul inhalat; nu dezinfectează gura și gâtul și nu vă va oferi niciun fel de protecție împotriva COVID-19.

#### Mit

Consumul de băuturi alcoolice (bere, vin, băuturi spirtoase, alcool din plante sau alte forme) stimulează imunitatea și creează rezistență la virusul SARS-CoV-2.

#### Fapt real

Alcoolul are un efect dăunător asupra sistemului imunitar și nu stimulează imunitatea și rezistența la virusuri.

### Consumul de băuturi alcoolice: ce să faceți și ce să nu faceți, în timpul pandemiei COVID-19

- Evitați cu totul consumul de băuturi alcoolice, astfel încât să nu vă subminați propriul sistem imunitar și sănătatea și să nu riscați sănătatea altora.
- Rămâneți vigilenți, să acționați rapid și să luați decizii cu mintea clară, pentru dumneavoastră și pentru ceilalți din familia și comunitatea dvs.
- Dacă beți, mențineți consumul de băuturi alcoolice la minimum și evitați să vă intoxicați.
- Evitați consumul de băuturi alcoolice asociat fumatului și invers: oamenii tind să fumeze sau fumează mai mult dacă beau alcool, iar fumatul este asociat cu complicațiile și evoluția periculoasă a infecției COVID-19. Amintiți-vă, de asemenea, că fumatul în interior este dăunător celorlalți din încăpere și ar trebui evitat.
- Discutați cu copiii și tinerii despre problemele asociate consumului de băuturi alcoolice. Nu îi lăsați să-i vadă pe adulți consumând băuturi alcoolice - fiți un model! Asigurați-vă că nu au acces la acestea! Supravegheați-i în timp ce vizionează ecrane (inclusiv televizorul), deoarece pot fi expuși publicității la alcool care poate stimula inițierea timpurie a consumului de alcool.
- Nu consumați niciodată băuturi alcoolice dacă luați medicamente, chiar și remedii pe bază de plante sau fără prescripție medicală. Acest lucru le-ar putea face mai puțin eficiente sau chiar toxice și periculoase.
- Nu consumați băuturi alcoolice dacă luați orice medicament care acționează asupra sistemului nervos central (de exemplu analgezice, somnifere, antidepresive etc.). Alcoolul interferează și cu funcția ficatului și poate provoca insuficiență hepatică sau alte probleme grave.

### Consumul de alcool și distanțarea fizică în timpul pandemiei COVID-19

Pentru a încetini răspândirea virusului, Organizația Mondială a Sănătății recomandă menținerea distanței fizice de cel puțin un metru față de persoanele bolnave ca măsură de protecție. Barurile, restaurantele și alte locuri în care oamenii se adună pentru a consuma alcool (inclusiv în casă) creează condițiile pentru creșterea riscului de transmitere a virusului. Distanțarea fizică poate favoriza reducerea consumului de băuturi alcoolice, prin absența socializării, deoarece aceasta creează oportunități pentru o frecvență mai crescută a consumului de băuturi alcoolice.

### Dacă dumneavoastră sau o persoană apropiată aveți probleme în ceea ce privește consumul de băuturi alcoolice, vă rugăm să luați în considerare următoarele:

- Situația actuală este o oportunitate de a renunța la consumul de băuturi alcoolice sau cel puțin de a îl reduce considerabil. Evitați în această perioadă petrecerile, întâlnirile cu prietenii, frecventarea restaurantelor și cluburilor.
- Consultațiile medicale și consilierea online de către profesioniștii din sănătate, pentru tulburările de consum de alcool și grupurile de ajutor reciproc sunt mai puțin stigmatizante, deoarece oferă mai mult anonimat și intimitate, deci verificați ce ajutor puteți obține online.
- Practicați distanțarea fizică, dar nu vă izolați social: apelați telefonic, trimiteți mesaje on line sau sms către prieteni, colegi, vecini și rude.
- Evitați sugestiile sau reclamele care promovează băuturile alcoolice la televizor și mass-media; aveți grijă să evitați linkurile către social media sponsorizate de către industria alcoolică.
- Încercați să vă mențineți rutina zilnică cât puteți, concentrați-vă asupra lucrurilor pe care le puteți controla și încercați să vă mențineți în formă de exemplu, printr-un antrenament zilnic, practicarea de hobby-uri sau tehnici de relaxare a minții.
- Dacă vă infectați, discutați cu personalul sanitar despre consumul de băuturi alcoolice, astfel încât să vă poată recomanda cele mai bune măsuri și tratamente cu privire la starea dumneavoastră de sănătate în ansamblu.