**3 ОКТЯБРЯ**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ И БОРЬБЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ !**

**Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:**

**1. Избегайте компаний, в которых принято много пить.**

**2. Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.**

**3. Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.**

**4. Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами, откройте для себя двери в новую жизнь:**

**- активно проводите свободное время (занимайтесь танцами, спортом, фитнесом, плаваньем, гуляйте на свежем воздухе, путешествуйте);**

**- займитесь любимым делом, хобби (рисование, фотография, рукоделие, коллекционирование, моделирование, кулинарное искусство, общение с домашними животными);**

**- общайтесь с позитивными, жизнерадостными людьми;**

**- смотрите фильмы, сериалы, читайте книги, слушайте музыку.**

***Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске,***

***Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» за трезвый и здоровый образ жизни!***

***Наш адрес: 659100, Алтайский край, г.Заринск, ул. 25 Партсъезда, д. 14 корп. 2, каб. № 8***

***Тел.: 8 (38595) 99027;22402 E-mail:*** [***zarinsk@altcge.ru***](mailto:zarinsk@altcge.ru)

***2021г.***