QUAND devez-vous dire quand?

La consommation d'alcool est une décision personnelle
Si vous décidez de boire, ces lignes directrices peuvent vous aider à le faire de façon responsable, à diminuer les risques pour votre santé et à garder le contrôle.

Ce À QUOI ressemble une consommation normale

1	1	1
SPIRITUEUX	BIÈRE ORDINAIRE	VIN
(1.5 OZ)	(12 OZ)	(5 OZ)

Les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada ont été conçues par le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

ᐅᓴᓐᓂᓯᓚᑦ
LET'S BE AWARE
QAUYIMAGIAQAQTUGUT
AYONS LES IDÉES CLAIRES

Pour plus de renseignements sur les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et sur la consommation d'alcool dans votre communauté, visitez
www.ujjiqsuqta.ca
www.ResponsibleNunavut.ca
/ResponsibleNunavut

Nunavut

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

ᐅᑦᑐᖅᑯᓂᖅᑕ
LET'S BE AWARE
QAUYIMAGIAQAQTUGUT
AYONS LES IDÉES CLAIRES

Vos limites...

MAXIMUM DE 5 JOURS PAR SEMAINE

Quand la limite est de ZÉRO :

NE CONSOMMEZ PAS D'ALCOOL :

- lorsque vous prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
- lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez de la machinerie et des outils
- lorsque vous faites une activité physique dangereuse
- si vous avez des problèmes de santé physique ou mentale
- si vous avez une dépendance à l'alcool
- si vous êtes enceinte ou prévoyez l'être ou si vous prévoyez allaiter
- si vous êtes responsable de la sécurité d'autres personnes
- si devez prendre des décisions importantes