

10

10 jearaldaga du iežat várás du alkoholageavaheamis

**GO VÁSTIDAT DÁN TESTII,
DE BEASAT DIEHTIT,
MO ALKOHOLAGEAVAHEAPMI
DUTNJE VÁIKKUHA
JA MAN STUORA RISKKAID
DAT DAGAHA.**



MERKES DAN MOLSSAEAVTTU, MII BUOREMUSAT GOVVE DU DILI:

Olugo jugat?

1

Man dájvá jugat vuollaga, viinni dehe eará alkoholajuhkamušaid? Geahččal lohkat mielde maiddái daid gerddiid, goas leat váldán dušše unna meriid, omd. ovtta vuolabohttala dehe dušše viidnegoaikkanasa.

- 0 in goassige
1 sullii oktii mánus dehe hárvvebut
2 2–4 geardde mánus
3 2–3 geardde vahkus
4 4 geardde vahkus dehe dájvjibut

2

Man galle addosa alkohola dábálaččat leat váldán daid beivviid, goas geavahit alkohola?
(Tabealla vuollelis muitala olugo okta attus lea.)

- 0 1–2 addosa
1 3–4 addosa
2 5–6 addosa
3 7–9 addosa
4 10 dehe eanet

3

Man dájvá leat juhkan guhtta dehe eanet addosiid hávális?

- 0 in goassige
1 hárvvebut go oktii mánus
2 oktii mánus
3 oktii vahkus
4 beaivválaččat dehe measta beaivválaččat

Itgo sáhtán heaitit?

4

Man dájvá vássán jagi áigge dutnje geavai nu, ahte go álget váldit, de it sáhttáge heaitit juhkamis?

- 0 ii goassige
1 hárvvebut go oktii mánus
2 oktii mánus
3 oktii vahkus
4 beaivválaččat dehe measta beaivválaččat

OKTA ALKOHOLAATTUS LEA:

bohtal	(33 cl)	gaskavuollaga dehe siidera
lássa	(12 cl)	láivves viinni
unna lásaš	(8 cl)	garra viinni
restoránjaattus	(4 cl)	buollánviinni

OVDAMEARKKAT:

0,5 l	vuolalása veardde gaskavuollaga dehe láivves siidera	1,5 addosa
0,5 l	vuolalása veardde A-vuollaga dehe garra siidera	2 addosa
0,75 l	bohtal láivves (12 %) viinni	6 addosa
0,5 l	bohtal buollánviinni	13 addosa

Báhcego eará hommát?

5

Man dávjá vássán jagi áigge it leat juhkama geažil ožžon bargojuvvot juoidá, mii dábálaččat gullá du bargguide?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | ii goassige |
| 1 | <input type="checkbox"/> | hárvvebut go oktii mánus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | oktii mánus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | oktii vahkus |
| 4 | <input type="checkbox"/> | beaivválaččat dehe measta beaivválaččat |

Mo dat álggii?

6

Man dávjá vássán jagi áigge olu juhkama geažil dárbbasit iđđes vuollaga dehe eará alkohola vai besset buorebut johtui?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | in goassige |
| 1 | <input type="checkbox"/> | hárvvebut go oktii mánus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | oktii mánus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | oktii vahkus |
| 4 | <input type="checkbox"/> | beaivválaččat dehe measta beaivválaččat |

Lávetgo mañjel gáhtat?

7

Man dávjá vássán jagi áigge dovdet sivalašvuoda dehe gáhtamuša juhkama mañjel?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | in goassige |
| 1 | <input type="checkbox"/> | hárvvebut go oktii mánus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | oktii mánus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | oktii vahkus |
| 4 | <input type="checkbox"/> | beaivválaččat dehe measta beaivválaččat |

Massetgo muittu?

8

Man dávjá vássán jagi áigge dutnje geavai nu, ahte it juhkama geažil nagodan muitit ovddit eahkeda dáhpáhusaid?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | ii goassige |
| 1 | <input type="checkbox"/> | hárvvebut go oktii mánus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | oktii mánus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | oktii vahkus |
| 4 | <input type="checkbox"/> | beaivválaččat dehe measta beaivválaččat |

Nordaditgo iežat dehe earáid?

9

Leatgo ieš dehe leago soames eará nordadan dehe bávččagahtán iežas du alkoholageavaheami geažil?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | in/ii leat |
| 2 | <input type="checkbox"/> | de lean/lea, muhto in/ii mañimus jagi siste |
| 4 | <input type="checkbox"/> | de lean/lea, mañimus jagi siste |

Bodiigo dadjamuš?

10

Leago soames du lagamuččain dehe olbmáin, doavttir dehe soames eará leamaš fuolas du juhkamis dehe evttohan, ahte geahpedivččet juhkama?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | ii leat |
| 2 | <input type="checkbox"/> | de lea, muhto ii mañimus jagi siste |
| 4 | <input type="checkbox"/> | de lea, mañimus jagi siste |

**REHKENASTTE DÁL IEŽAT VÁLLJEN
MOLSSAEAVTTUID LOGUID OKTII. NÁ OAČČUT
DU IEŽAT ČUOKKESLOGU.**

IEŽAN ČUOGGÁT _____

BEAIVEMEARRI _____

DU ALKOHOLAGEAVAHEAMI RISKKAT

0 – 7	UNNIT
8 – 10	VEHÁ STURRON
11 – 14	ČIELGASIT STURRON
15 – 19	STUORRÁT
20 – 40	HUI STUORRÁT

- Jos du riskkat leat sturron dehe jos jugat juohke vahku unnimustá guhtta addosa alkohola hávális, de gánnáha smiehttat, ahte hás livččii ávkkálaš rievdadit juhkanvieruid.
- Smiehta, mo sáhtášit rievdadit iežat dálá alkoholageavaheami ja mii ávkkiid rievdadeamis sáhtášii leat. Hálidivččetgo geahpedit juhkama vai heivešiigo dutnje buorebut heaitit jo ollásit?
- Vaikko teastabohtosat fuolastuhttet du, de gánnáha muitit, ahte alkohola vejolaččat dagahan vaháгат дábálaččat geahppanit dehe buorránit oalát, jos áiggi bále geahpedat juhkama.
- Jos mearridat geahpedit juhkama dehe oalát heaitit juhkamis, de sáhtát lihkostuvvat maiddái dušše iežat fámuiguin. Dárkkis moatti mánu geahčen, man olu du čuokkismearri lea njiedjan.
- Jeara áššedovdis – dus lea vuoigatvuohta diehtit! Eandalii jos du čuokkismearri lea badjel logi, gánnáha ságastallat doaktáriin ovdamearkka dihte dearvasvuohtaguovddázis. Beasat diehtit, mo alkohola váikkuha justa dutnje ja du dearvasvuhtii, ja oaččut veahki rievdadanviggamušaide, jogo geahpedeapmái dehe heaitimii.

**Teastta lea gárgehan Máilmmi
dearvasvuohtaorganisašuvdna WHO.**

**Alkohola
prográmma**

2008-2011

Alkoholaprográmma 2008-2011