

Chomlec'hioù da anavezout

ANPAA 75 : 01 46 06 26 00 - www.anpaa.asso.fr
(Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)

EMERGENCE : 01 53 82 81 70
(Centre de soins et de prévention - 75013 Paris)

ECOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30
Priz ur bellgomzadenn lec'hel pa implijer ur pellgomzer ti etre
2 eur goude kreisteiz ha 2 eur vintin.

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13
Galv digoust pa reer gant ur pellgomzer ti etre 8 eur vintin ha
2 eur vintin.
Gant ur pellgomzer hezoug, grit an niverenn 01 70 23 13 13
(priz ur galv ordinal).

MAIRIE DE PARIS




PREFECTURE DE LA REGION
D'ILE-DE-FRANCE
PREFECTURE DE PARIS




Ma evez alkool, sed amañ penaos kemer nebeutoc'h a riskloù :



Na ev ket
ma na'z
peus ket
debret :
sac'h-boued
goullo,
banne ebet



Bep ar mare,
ev dour
pa evez alkool,
ha goude ivez



Ev banneoù
diouzh da lusk.
Arabat dit mont
da-heul
lusk ar re all

Goude bezañ evet ur banne e sav live an alkool er gwad en e uhelañ 30 munutenn war-lerc'h, pa vezer war yun, hag un 1 eur war-lerc'h p'hon devez debret. Kalz goustatoc'h e tigresk. Kle-vef ez peus kredapl e ranker dañsal, kousket, dislonkañ, kemer ur strinkadenn pe evañ kafe pe eoul evit divezviñ buanoc'h. Gaou tout! N'eus nemet gortoz d'ober evit divezviñ.

Dalc'h soñj...

Gant ur banne dindan da fri n'out ket prim ken. Ne c'hoari ket an alkool war bep hini er memes mod : diouzh ar c'horf, ar boazamant da evañ pe tro-spered an ampoent e vez cheñch-dicheñch.

Ar c'homa diwar evañ re, petra c'hoarvez ?

Pa vezer er c'homa e koller e anaoudegezh abalamour ma lak an alkool da gousket pe da vorgousket. Diwar-se ez a war zigresk gwask ar gwad ha temperadur ar c'horf, pe c'hoazh ar mod da alanañ. C'hoarvezout a ra pa vez re uhel live an alkool er gwad, da lavaret eo **pa ever re ha/pe re vuan**. Pa vezer war yun ez eo gwashoc'h c'hoazh.

Diwallomp : gallout a c'haller mervel diwar ur c'homa alkoolek pa ne oar ket ar re a zo tro-dro petra pe penaos ober. Ret eo dihuniñ an hini a zo badaouet ha goude-se kaozeal gantañ pe ganti evit ma chomfe dihun.



Petra ober ma ne c'hallez ket dihuniñ unan bennak hag en deus evet re ?

- **Goloiñ anezhañ** rak yenaat a ra ar c'horf diwar an alkool.
- **Gourvez anezhañ** war e gostez, ur vrec'h dezhañ dindan e benn, evit ma ne vije ket mouget gant e deod pe gant ar pezh a vez dislonket (*position latérale de sécurité*).
- **Dibrennañ an dilhad re strizh.**
- **Sellet ha tennañ a ra e alan ingal.**
- Goude-se, pellgomzit d'**ar bomperien (18) pe d'ar Samu (15)**.

Diwallit : difennet eo gant al lezenn **gwerzhañ** pe **profañ** alkool d'an dud dindan 18 vloaz.