

KIF TNAQQAS IL-PERIKLI META TIXROB

Jekk tixrob iżżejjed, jew malajr wisq, f'okkażjoni wahda, tista' żżid is-sogru li:

- Jkollok inċident, twegġa' u tispiċċa l-isptar jew b'xi diżabilità fit-tul jew anke tmūt qasir il-ghomor;**
- Tiġġudika hażin sitwazzjonijiet ta' periklu;**
- Titlef il-kontroll tiegħek innifsek u ta' dak li tagħmel jew tghid, u tiehu deċiżjonijiet perikolużi (pereżempju li tagħmel sess mhux protett).**

Biex tnaqqas l-periklu mix-xorb għal saħte, inti għandek:

- Kull darba li tixrob, tqis eżatt kemm qiegħed tixrob u ma taqbiżx il-limitu;**
- Tixrob aktar bil-mod;**
- Jekk ser tixrob, tiekol xi haġa;**
- Tixrob l-ilma bejn xarba u oħra;**
- Qatt ma ssuq jekk ser tixrob;**
- Tippjana bil-quddiem biex tevita l-problemi, pereżempju kif se tasal d-dar qawwi u shih, jew billi taċċerta ruhek li miegħek se jkollok hbieb ta' min jafdahom.**



Għal aktar informazzjoni jekk jogħġbok ikkuntattja
lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard fuq 2326 6000
jew ċempel lill-Aġenzija Sedqa fuq 2388 5110
jew Supportline 179



www.healthpromotion.gov.mt



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

© 2017

IŻ-ŻEJJED KEMM HU?

**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**

