



HIGHLINE
STUDENT PROJECT

de en ar ps fa ti

مشخصات ناشر

ناشر:
مرکز ایالت درسدن
اداره سلامت
هماهنگی مراقبت اعتیاد/پیشگیری از اعتیاد
تلفن: (0351) 4 88 53 58
فاکس: (0351) 4 88 53 03
ایمیل: suchtbeauftragte@dresden.de

دفتر مطبوعات و روابط عمومی
تلفن: (0351) 4 88 23 90
فاکس: (0351) 4 88 22 38
ایمیل: presse@dresden.de

P.O. Box 12 00 20
01001Dresden
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

اداره عمومی مرکزی شماره 115 - ما پرسش ها را دوست داریم

گروه خیریه: پروژه دانشجویی «Highline» دانشگاه مرزیورگ، دکتر کریستین فرزه، آنیا
ماتس، فرانک باوئر
طرح: اداره سلامت

عکسها:
thenounproject.com (CCBY) | IconMark, Oliver Gomez, Hopkins,
Fotolia | Mirko (پلیس و مواد مخدر), Woodcutter Font

ویرایش 1، اوت 2018
ترجمه، اکتبر 2018
عنوان آلمانی: Drogen in Deutschland

هزینه های این برنامه به صورت مشترک با منابع مالیاتی بر پایه بودجه تأیید شده به وسیله
نمایندگان پارلمان ایالت زاکسن تأمین می شوند.

می توان از طریق یک فرم خویل داد، علاوه بر آن، امکان فرستادن ایمیل ها به مرکز ایالت درسدن
با یک گواهینامه S/MIME یا ایمیل امن یا DE-Mail وجود دارد. اطلاعات بیشتر را می توان از
وبسایت www.dresden.de/kontakt به دست آورد.
مطالب اطلاعاتی بخشی از کار روابط عمومی مرکز ایالت درسدن هستند.
استفاده از آن برای تبلیغ انتخاباتی مجاز نیست.
با این حال، احزاب می توانند برای مطلع کردن اعضای خود از آن استفاده کنند.

اطلاعات قانونی



- شراب، آبجو و شراب گازدار از سن 16 سالگی مجاز هستند.
- همه انواع دیگر نوشیدنی های الکلی که می توانید از سوپرمارکت
بخرید از سن 18 سالگی مجاز هستند.
- نوشیدن الکل در مکانهای عمومی مجاز است.
- حضور جدی در ترافیک جاده ای تحت تاثیر الکل ممنوع است. در صورت
تصادفات و کنترل های پلیس، این امر منجر به جریمه خواهد شد
(برای مثال جریمه های نقدی و محرومیت های رانندگی).

کمک



در مورد همه نگرانی های خود، می توانید به
مراکز راهنمایی زیر مراجعه کنید. این مراکز مشمول تعهد
رازداری هستند. اگر شما نخواهید، آنها نمی توانند با فرد
دیگری درباره آن صحبت کنند

- اجمن خیریه درسدن (موسسه ثبت شده)
تلفن: (03 51) 8 04 38 04
www.caritas-suchtberatung-dresden.de
- سازمان رفاه اجتماعی - اجمن ماموریت شهری درسدن
تلفن: (0351) 4 46 89 77 یا 817 24 00
www.diakonie-dresden.de
- مرکز اعتیاد SZL
تلفن: (0351) 4 20 77 38
www.suchtzentrum.de/horizont
- GESOP gGmbH
تلفن: (0351) 2153 08 30
www.gesop-dd.de
- خدمات بسیار اعتیاد در دفتر کمک اجتماعی
تلفن: (0351) 4 88 49 87 یا 4 88 49 95
www.dresden.de/mobiler-suchtdienst
- مرکز مشاوره جوانان و مواد مخدر در اداره سلامت
تلفن: (0351) 4 88 53 71
www.dresden.de/drogenberatung



Dresden.
Dresdner

الکل در آلمان
اطلاعاتی درباره رفتار با الکل

www.dresden.de/sucht



الکل و همزیستی اجتماعی

- الکل بیش از حد، می تواند شما را در وضعیت ضعیفی قرار دهد. خطر وقوع تصادفات و جراحات و خطر قربانی خشونت شدن وجود دارد. حتی پس از نوشیدن الکل کم، ارزیابی فرد از خود ممکن اشتباه باشد.
- احتیاط: تمایل به رفتار خطرناک افزایش می یابد.
- الکل می تواند به عنوان یک عامل مخرب عمل کند و قدرت درک شما را عوض می کند. شما زودتر به خشونت روی می آورید. اطمینان حاصل کنید که رفتارتان نسبت به دیگران محترمانه باقی می ماند.
- همچنین برای محافظت از خود در برابر بیماری ها و بارداری های ناخواسته، در رفتارهای جنسی خود تحت تأثیر الکل از کاندوم استفاده کنید.
- در صورت تهوع و بیهوشی و استفراغ همراه با آن، خطر خفگی وجود دارد. فرد را روی یک طرف قرار دهید طوری که استفراغ بتواند از دهان خارج شود.
- اگر فردی آنقدر مست باشد که هوشیاری اش را از دست بدهد و تنفسش متوقف شود، کمک پزشکی بخواهید (شماره تلفن: 112).
- اگر می خواهید مقدار مصرف الکل خود را تغییر دهید یا می خواهید آن را ترک کنید یا پرسش هایی دارید، می توانید با مراکز ویژه کمک و راهنمایی تماس بگیرید.
- اگر پرسش هایی درباره الکل دارید و می خواهید پاسخ آنها را بدانید، اگر مایلید کمتر بنوشید، می توانید به صورت ناشناس و رایگان در یک مرکز مشاوره کمک بگیرید.



الکل از نقطه نظر پزشکی

- الکل یک سم سلولی است و به همه بدن آسیب می زند.
- الکل آب بدن را می گیرد.
- در هنگام نوشیدن الکل و پس از آن، به مقدار زیاد آب بنوشید.
- آسیب ویژه زمانی اتفاق می افتد که کودکان، جوانان و زنان باردار الکل بنوشند!
- در طول بارداری و شیردهی نباید الکل مصرف شود! مصرف الکل در طول دوره بارداری، به کودک در شکم مادر آسیب می زند.
- الکل وارد شیر سینه می شود و سم سلولی قوی تری برای نوزادان نسبت به بزرگسالان است.
- نوشیدن انواع مختلف الکل های ترکیبی (برای مثال آبجو و شراب) در مقایسه با نوشیدن آبجو یا شراب، فشار بیشتری بر بدن وارد می کند.
- نوشیدن الکل همراه با دارو یا مواد مخدر بسیار خطرناک است.
- مقادیر زیاد الکل و مصرف مرتب آن، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند. به بدن فشار وارد می آورد و می تواند به اعتیاد منجر شود.



بنابراین:

- هر قدر کمتر الکل بنوشید و فاصله های بیشتری بین نوشیدن وجود داشته باشد، خطرات کمتری سلامت را تهدید می کنند.
- فواصل نوشیدن و زمان های استراحت را رعایت کنید.
- برای زنان و مردان، محدوده های متفاوتی برای مصرف کم خطر وجود دارد. این محدوده، 12 گرم برای زنان (حدود یک گلیاس شراب گازدار) و 24 گرم (حدود یک گلیاس آبجو) برای مردان بر حسب مقدار الکل خالص در روز است.
- حداقل برای دو روز در هفته نباید الکل بنوشید.



اطلاعات عمومی

- اگرچه نوشیدن الکل قانونی است و به صورت اجتماعی در آلمان پذیرفته شده است، ولی با خطراتی همراه است.
- الکل را می توان تقریباً در همه جا خریداری کرد (برای مثال در سوپرمارکت، در کیوسک، در پمپ بنزین).
- مقدار الکل یک نوشیدنی بر روی بسته بندی مشخص شده است و یا می توان آن را سوال کرد (برای مثال 5% حجم).

مقدار الکل نوشیدنی های مختلف الکلی:

مقدار: 0.5 لیتر	مقدار الکل: حدود 5 درصد حجم	مقدار: 0.2 لیتر	مقدار الکل: حدود 10 درصد حجم
معادل 20 گرم الکل خالص	آبجو	معادل 20 گرم الکل خالص	شراب
مقدار: 0.1 لیتر	مقدار الکل: حدود 10 درصد حجم	مقدار: 0.02 لیتر	مقدار الکل: حدود 33 درصد حجم
معادل 9 گرم الکل خالص	شراب گازدار	معادل 5 گرم الکل خالص	نوشیدنی های الکلی قوی