

ሕጋዊ ሓበሬታ



- ወይን፣ ቢራ፣ ጋዝ ዘሎም ወይንን ካብ 16 ዕድም ዘልዎም ንላዕሊ ይፍቐድ
- ኩሉ ካልእ ኣብ ሱፐር ማርኬት ክትገዝእ ትኽእል ዓይነት ናይ አልኮል ካብ 18 ዕድሙ ንላዕሊ ኢዩ ዝፍቐድ.
- አልኮል ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምስታይ ፍቐድ ኢዩ።
- መስተ ሰቲኻ ኣብ ጽርግያ ተሽከርካሪት ምዝገባ ብሕጊ ክልኩል። ኣብ ግዜ ሓደጋን ናይ ፖሊስ መርመራን፣ እዚ ናብ መቐጻዕቲ ክምርሕ ይኽእል (ንኣብነት ናይ ገንዘብ መቐጻዕትን ናይ መኪና ምምራሕ እገዳን)

ሓገዝ



ነቲ ኩሉ ዘሎኩም ሻቕሎት ሒዝኩም ናብዞም ዝሰዕቡ ናይ ምኽሪ ማእከላት ክትመዱ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ነገር ምስጠራውነት ዝሓለወ ኢዩ። ድላይኩም እንተ ዘይኮይኑ፣ ንዝኾነ ሰብ ብዛዕብኡ ክትዛረብዎ ኣይትኽእሉን ኢኹም።

- ናይ ድረስደን ማሕበር ካሪታስ e.V. (ዝተጠርነፈ ማሕበር)።
ተለፎን: (03 51) 8 04 38 04
www.caritas-suchtberatung-dresden.de
- ናይ ማሕበራዊ ድሕነት ውድብ - ናይ ከተማ ድረስደን ሚሰዮን e. V.
ተለፎን: (03 51) 4 46 89 77 or 8 17 24 00
www.diakonie-dresden.de
- SZL ናይ ወልፊ ማእከል gGmbH
ተለፎን: (03 51) 4 20 77 38
www.suchtzentrum.de/horizont
- GESOP gGmbH
ተለፎን: (03 51) 21 53 08 30
www.gesop-dd.de
- ኣብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ሓገዝ ዝርከብ ናይ ሞባይል ወልፊ ኣገልግሎት
ተለፎን: (03 51) 4 88 49 87, 4 88 49 89 or 4 88 49 95
www.dresden.de/mobiler-suchtdienst
- ናይ መንእሰያት ናይ ሓሺኽ ምኽሪ ማእከል ኣብ ቤት ጽሕፈት ጥዕና ዘሎ
ተለፎን: (03 51) 4 88 53 71
www.dresden.de/drogenberatung

de en ar ps fa ti



ሕታም

ኣሰናዳኢት:
ናይ ዞባ ርእሲ ከተማ ድረስደን

ቤት ጽሕፈት ጥዕና ምውህሃድ ወልፊ /ምክልኻል ወልፊ
ተለፎን: (03 51) 4 88 53 58
ፋክስ (03 51) 4 88 53 03
ኢ-መይል suchtbeauftragte@dresden.de

ናይ ዜናን ህዝባዊ ርክባትን ቤት ጽሕፈት
ተለፎን: (03 51) 4 88 23 90
ፋክስ: (03 51) 4 88 22 38
ኢ-መይል presse@dresden.de

ቁ.ሳ.ፖስታ 12 00 20
01001 ድረስደን
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

ናይ ህዝባዊ በዓል መዚ ማእከል ቁጽሪ 115 -ሕቶታት ንፈቱ ኢና

ናይ ምስንዳእ ሰራሕተኛታት: "Highline" ኮለጅያዊ ፕሮጀክት ናይ ዩኒቨርሲቲ መርሰበርግ፣ ዶ/ር ክሪስቲን ፈረሰ፣ ኣንጃ ማትዝ፣ ፍራንክ ቦር ንድፊ፡ ቤት ጽሕፈት ጥዕና

ናይ ስእሊ ሰራሒ: thenounproject.com (CCBY) | ኢኮን ማርክ፣ ኣሊቨር ጎመዝ፣ ሆፕኪንጎን፣ ዉድካተር ፎንት (ፖሊስን መድሃንትን)፣ ፎቶልያ | ሚርኮ

1ይሕታም:ነሓስ 2018
ትርጉም:ጥቅምቲ 2018
ኣርእስቲጀርመን: Alkohol in Deutschland

እዚ ስጉምቲ እዚ በቶም ወክልቲ ናይ ክልል ሳክሶን ፓርላማ ዝሃብዎ ውሳኔ ናይ ፍሰካዊ ሕሳብ መሰረት ብምግባር በቲ ናይ ቀረጽ ዕዳ ተደጊፉ ኢዩ ተመዊሉ።

ብመልክዕ ቅጥዒ ክስደድ ይኽእል ኢዩ። ብተወሳኺ፡ ናብቲ ናብ ርእሲ ከተማ ክልል ድረስደን እቲ S/MIME-ምስክር ወረቀት ዝሓዘ ወይ ድማ ብመገዲ DE-Mail ስቱር ኢመይ ክስደድ ይከእል ኢዩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ታሕቲ ክርከብ ይኽእል www.dresden.de/kontakt.
እዚ ሓበሬታ ኣካል ናይቲ ናይ ህዝባዊ ርክባት ናይ ክልል ርእሲ ከተማ ድረስን ስራሕ ኢዩ።
ንዝኾነ ናይ ምርጫ መወዓውዒ ከገልግል የብሉን።
እንተኾነ ግን፡ ሰልፍታት ነቶም ናተን ኣባላት ሓበሬታ ንምሃብ ክጥቀማሉ ይኽእላን ኢዩን።

www.dresden.de/sucht



Dresden.
Dresdner

አልኮል ኣብ ጀርመን
ሓበሬታ ብዛዕባ ኣጠቓቕማ አልኮል

አልኮል አብ ጀርመን

ሓፈሻዊ ሓበሬታ



- አብ ጀርመን ወል እኳ ምስታይ አልኮል ሕጋውን ብሕብረተሰብ ቅብሎን እንተ ኾነ፣ ግን ሳዕቢናት አለዎ።
- አልኮል አብ ኩሉ ቦታ ክግዛእ ይኽእል ኢዩ (ንኣብነት አብ ሱፐር ማርኬት፣ አብ ክፍሰኪ፣ አብ ናይ አገልግሎት ንቕጣን)።
- ናይ ሓደ አልኮላዊ መስተ ዘሎዎ ናይ አልኮል ዓቕን አብቲ መትሓዚኡ ይጸሓፍ ወይ እውን ሓቲትካ ክርከብ ይከኣል (ንኣብነት፣ 5.0% ብቕጹ)።

ዓቕን አልኮል ናይ ዝተፈላለዩ አልኮላዊ መስተታት፡

 <p>ቢራ</p> <p>ብዝሒ: 0.5 ሊትሮ</p> <p>ዓቕን አልኮል: ከባቢ 5 ቅጹ%</p> <p>ምስ 20 ግራም ናይ ውጹእ አልኮል ይመዛዘን!</p>	 <p>ወይን</p> <p>ብዝሒ: 0.2 ሊትሮ</p> <p>ዓቕን አልኮል: ከባቢ 10 ቅጹ%</p> <p>ምስ 20 ግራም ናይ ውጹእ አልኮል ይመዛዘን</p>
 <p>ጋዝ ዘሎዎ ወይን</p> <p>ብዝሒ: 0.1 ሊትሮ</p> <p>ዓቕን አልኮል: ከባቢ 10 ቅጹ%</p> <p>ምስ 9 ግራም ናይ ውጹእ አልኮል ይመዛዘን</p>	 <p>ስፕሪት መስተ</p> <p>ብዝሒ: 0.02 ሊትሮ</p> <p>ዓቕን አልኮል: ከባቢ 33 ቅጹ%</p> <p>ምስ 5 ግራም ናይ ውጹእ አልኮል ይመዛዘን</p>

አልኮል ብዓይኒ ሕክምና



- አልኮል ዋህዮታት ዝቀትልን ንኩሉ ኣካላት ዘዕኑን ኢዩ።
- አልኮል ፈሳሲ ካብ ኣካላትና የጉድል። መስተ አብ ትሰትይሉ እዋንን ድሕሪ ምስታይኩምን ብዙሕ ፈሳሲ ውሰዱ።
- ህጻናት፣ ኮተቴ ወይ ድማ ጥኑሳት አልኮላዊ መስተ ምስ ዝሰትዩ ፍሉይ ዝኾነ ዕንወት የጋጥም!
- አብ ግዜ ጥንሰን ምጥባውን ዝኾነ አልኮላዊ መስተ ክስተ የብሉን! ምስታይ አልኮላዊ መስተ አብ ግዜ ጥንሲ ነቲ አብ ማህጸን ዘሎ ዕሽል ይሃስዮ።
- አልኮል ብጸባ ጡብ ገይሩ ክሓልፍ ይኽእል ኢዩ፣ ካብ ንዓቢይቲ ድማ ንህጻናት ብዝያዳ ናይ ዋህዮታት ዕንወት የምጻሎም።
- ዝተፈላለዩ ዝተሓዋወሱ ዓይነት አልኮል ምስታይ (ንኣብነት ቢራን ወይንን) ካብ ባይኑ ቢራ ወይ ወይን ምስታይ ንኣካላትና ዝለዓለ ሃስያ ከም ዝወርዶ ይገብር።
- አልኮላዊ መስተ ምስ ዝኾነ ዓይነት መድሃኒት ሓዊስካ ምውሳድ ኣዝዩ ሓደገኛ ኢዩ።
- ብዙሕ ዝኾነ መጠን አልኮልን ቀጻሊ አልኮላዊ መስተ ምዝውታርን ነቲ ናይ ሰውነትና ስርዓተ ምክልኻል ይሃሲ፣ ናብ ምውላፍ ድማ ከምርሕ ይኽእል።



አልኮልን ማሕበራዊ ስኒትን

- ብዙሕ አልኮል ምስታይ ድኹም ክገብረካ ይኽእል ኢዩ። ናይ ሓደጋን መጥጻእትን ከም እውን ግዳይ ናይ ጎነጽ ናይ ምጅን ሳዕቢን እውን ኣሎ። ወላ እውን ድሕሪ ሒደት ዝኾነ አልኮል ምስታይ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ገምጋም ጌጋ ክኸውን ይኽእል ኢዩ።
- መጠንቀቕታ: ሳዕቢን ዘሎ ባህሪ ድልውነት ይዛይድ።
- አልኮል ዓጋቲ ክኸውን ይኽእል ኢዩ፣ ነቲ ናትካ ኣስተብህሎ ድማ ይልውጦ። ቀልጢፍካ ጎነጽ ክጥቀም ትጅምር። ንካልኣት ሰባት ዘሎካ ክብረት ትዕቅብ ከም ዘሎኻ ኣረጋግጽ።
- ነብስካ ካብ ጾታዊ ሕማማትን ዘይተደልየ ጥንሰን ንምክልኻል መስተ አብ ትሰትይሉ እዋን ኣብ ትገብሮ ስጋዊ ርክብ ኮንዶም ተጠቐም።
- አብ ግዜ ዕግርግርን ምስኡ ዝተሓላወ ሃለቦት ምጥፋእን ተምላስን ኣብ ናይ ምዕፋን ሓደጋ ከውድቀካ ይኽእል ኢዩ። እቲ ተምላስ መታን ካብ ኣፉ ክወጽእ ነቲ ሰትዩ ሃለቦቱ ዘጥፈኦ ሰብ ብጎድኒ በጥ ከም ዝብል ግበሮ
- ሓደ አብ ኣዝዩ ብዙሕ ሰትዩን ንሱ/ንሳ ድማ ሃለቦቱ ብምጥፋእ ምስትንፋሲ ምስ ዘቋርጽ ናይ ሕክምና ሓገዝ ሕተት (ቁጽሪ ተለፎን: 112)።
- ናትካ ናይ አልኮል ምህላክ ለውጢ ክትገብር ምስ ትደሊ ወይ ድማ ከተቋርጽ ምስ ትደሊ ወይ እውን ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ፣ ነቲ ናይ ፍሉይ ሓገዝን ምኽርን ማእከል ተወከስ።
- ብዛዕባ አልኮል ዝምልከት ሕቶ ምስ ዝህልወካን ክትመሃር ምስ ትደልን ዓቕን መስተ ክትቕንሶ ምስ ትደልን፣ ስምካ ብዘይ ምጥቕስን ብናጸን እቲ ዘድልየካ ሓገዝ ብመንገዱ ናይ ምኽሪ ማእከል ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።

ስለዚ:

- ውሑድ ብዝሰትኹም መጠንን ሳሕቲ ምዝውታርን ነቲ ዘሎኩም ናይ ጥዕና ሳዕቢናት ይቕንስ።
- አልኮላዊ መስተ ጠጠው ተብሉሉን ሰውነትካ ክጽገን ግዜ ትህበሉን እዋን።
- ንደቀንስትዮን ደቂተባዕትዮን፣ ናይቲ ውሑድ ሳዕቢን ዘሎዎ ዝበሃል ምስታይ አልኮል ደረት ይፈላለ ኢዩ። እዚ ድማ ንደቀንስትዮ 12 ግራም (ከባቢ ሓደ ብርጭቆ ናይ ጋዝ ዘለዎ ወይን)ን ደቂተባዕትዮ ድማ 24 ግራም (ከባቢ ሓደ ብርጭቆ ቢራ) ናይ ውጹእ አልኮል ኣብ መዓልቲ ኢዩ።
- እንተወሓደ ንክልተ ግዜ ኣብ ሰሙን አልኮላዊ ስተ ክትሰቲ የብልካን።