

# 연말연시 연휴를 즐기세요 안전하게 책임 음주하세요

여러분의 가족과 지인들과 함께 보내신다면...

술을 마시는 동안 여러분은 방심하고 친구/가족에게 가까이  
다가가거나 마스크를 벗을 수도 있습니다...  
현명하게 마시고, 신체적인 거리두기를 명심하세요!



여러분이 어떤 술을 마시고 있는지  
알아야 합니다

도수와 마시는 양을 염두하시고  
과음 하지 않도록 유념하면서 드세요.  
알코올 함량이 낮거나 전혀 없는 새로운  
칵테일 레시피를 도전해보는 것도  
방법입니다.

존중해주세요



어린이나 임산부는 음주해서는 안됩  
니다. 다른 사람들도 음주 여부를 선  
택할 권리가 있습니다. 항상 타인의  
선택을 존중해주세요.



절제하면서 드세요

온라인으로 친구들과 만날 때에는  
음주량을 추적할 수 있도록  
시간 제한을 두세요.  
천천히 드시면서 즐기세요.  
항상 적당히 절제하여 드시기 바랍니다.

음식과 함께 드세요



음주 전이나 음주 동안에 음식을  
섭취하는 것은 여러분의 알코올  
흡수 속도를 늦춰줄 것입니다.  
또한 여러분의 음주 소비를  
조절하는데 도움이 됩니다.



책임감을 가지세요

여러분이 운전을 할 예정이라면,  
반드시 음주를 삼가야 합니다.

수분을 충분히 섭취하세요



물이나ノン알코올 음료로  
충분한 수분을  
섭취할 수 있도록 하세요.

