

Algumas dicas...

em festas e festivais de verão

Instituto da Droga e da Toxicoddependência, I.P.

Usa roupas largas e confortáveis;

De manhã não te esqueças dos óculos escuros;

Quando estás a dançar pára de vez em quando para descansar;

Bebe água frequentemente mas em pequenas quantidades;

Mesmo em festa não te esqueças de comer;

Consumir drogas é sempre um risco, mas se ainda assim o decidires fazer :

Não mistures vários tipos de droga;

Não mistures drogas com álcool;

Não o faças sozinho;

Nunca conduzas debaixo do efeito de drogas ou álcool ou mesmo no período da ressaca.

www.idt.pt

nós alertamos
tu decides !