

alcool + energy drink

UN COCKTAIL PERICOLOSO



A.S.S. N.1 TRIESTINA

CONFARCA
CONFEDEZIONE AUTOSCUOLA RUPITE E CONSULENTI AUTOMOBILISTICI

FRENA L'ALCOL ALLUNGA LA STRADA

TEST DI AUTOVALUTAZIONE PER IL BERE A RISCHIO (AUDIT-3)

alcohol use disorders identification test

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

2) Quanti bicchieri standard di bevande alcoliche consumi in media al giorno?

- 1 o 2 (0 punti)
- 3 o 4 (1 punto)
- 5 o 6 (2 punti)
- 7 o 9 (3 punti)
- 10 o più (4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile **consumo rischioso** di alcol. Per tutelare la propria salute è consigliabile, in questo caso, parlarne con il proprio medico.

FRENA L'ALCOL ALLUNGA LA STRADA