

# ¿CUÁL ES TU LÍMITE? Tú decides

## ZEIN DA ZURE MUGA? Zuk ikusi



La situación actual que nos tocando vivir puede ser un factor de riesgo añadido en el consumo de drogas, por lo cual os proponemos las siguientes recomendaciones.

**No compartas los instrumentos de consumo con tus compañeros de trabajo o empleados para consumir.**

**1** Incluye vasos, botellas, cigarrillos, etc.

**2** **Lávate las manos** con agua y jabón de manera adecuada.

Las sustancias estimulantes pueden producir una **bajada de defensas**, por lo que es el mejor momento para ello. Siempre de la manera más moderada posible.

**3**

**Ojo con los bulos:** ni la cocaína, ni el virus ni las bebidas alcohólicas protegen porque lleven alcohol.

**4**

**Y además no olvides:**

- Las drogas no son responsables de ninguna agresión sexista, Denuncia.
- En menores de edad consumo cero.
- Haz un buen uso seguro y saludable de las pantallas: acuerda tiempos de uso, privacidad e intimidad personal y asegúrate de que los contenidos y juegos son adecuados para tu edad.