

# L'ALCOHOL AL SEU LLOC

## CALCULA EL QUE BEUS

### UBE: Unitat de Beguda Estàndard

**1 UBE**  
0,1 mg d'alcohol



- Una copa de vi o cava
- Una cervesa
- Un cigaló o xopet

**2 UBE**  
0,2 mg d'alcohol



- Una copa de conyac
- Un whisky
- Un cubata / "mamadeta"

### LÍMITS DE CONSUM DE RISC

#### Homes

- Més de **28 UBE** setmanals
- Més de **6 UBE** en una única ocasió de consum

#### Dones

- Més de **17 UBE** setmanals
- Més de **5 UBE** en una única ocasió de consum

### CONSUM DE RISC

#### Qualsevol consum en:

- Embarassades o en període de lactància
- Persones que prenen medicació
- Menors de 18 anys
- En situacions o professions de risc (per exemple conduir)
- Ingesta intensiva i puntual (especialment en caps de setmana)

### Quines són les taxes legals d'alcoholèmia?

#### Conductors en general



Bufant **0,25 mg/l**

#### Conductors professionals i/o novells



Bufant **0,15 mg/l**

## SI S'HA DE CONDUIR, MILLOR NO BEURE.