



1-8 Iunie 2026

SĂPTĂMÂNA NAȚIONALĂ A TESTĂRII
CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL

Cât de sigur e consumul tău de alcool? Află în 5 minute. Aici sau acasă.

1-8 Iunie 2026

Săptămâna Națională a Testării Consumului de Alcool

Abuzul de alcool este asociat cu peste 200 de boli

- ciroză hepatică
- hipertensiune arterială
- 7 tipuri de cancer
- depresie

Crește riscul de:

- accidente
- traumatisme
- violență
- decizii impulsive

La nivel global: **3 milioane de decese/an**

În România: aproape 40% dintre cei testați au avut consum riscant
Efectele nocive se instalează fără simptome și apar înainte de dependența de alcool.

Ce este Testul AUDIT

- test dezvoltat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS)
- utilizat în peste 190 de țări
- 10 întrebări simple
- rezultat clar în 3-5 minute

Identifică riscurile din timp, când încă poți interveni

De ce să-l faci

- afli dacă ești în zona sigură sau nu
- previi probleme de sănătate și situații dificile
- iei decizii informate pentru tine și pentru cei apropiați



ORGANIZATOR: **alrat**
Pentru Sănătate Activă!



ORGANIZATOR
SUPPORT:





1-8 Iunie 2026

SĂPTĂMÎNA NAȚIONALĂ A TESTĂRII
CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL

Testul AUDIT, urmat de intervenții scurte, poate preveni 1 din 3 decese asociate consumului problematic de alcool

Cum poți face testul

- Pe loc, aici, cu voluntarii
- Online, în siguranță, de acasă - pe www.testareaudit.ro
- Pentru tine sau pentru cineva apropiat

Ce faci după rezultat

- scor scăzut felicitări și menții echilibrul
- scor mediu reduci consumul și te adresezi medicului
- scor ridicat ai acces la sprijin GRATUIT:

www.alcoholhelp.ro – program online anonim consiliere și intervenții validate
AlcoLine 021.9335 – linie telefonică de suport

Începe acum!

Interpretarea scorului

0-7 – Consum cu risc scăzut pentru sănătate

8-15 – Consum riscant

16-19 – Consum nociv

Peste 20 – Consum extrem de nociv



Rezultatul tău la Testul AUDIT:

.....**PUNCTE**

Acest test **NU este despre a judeca.**
Este despre a înțelege și a avea control.

Nu presupune. Testează. Pentru tine sau pentru cineva apropiat.

Intră pe
www.testareaudit.ro