ПАМЯТКА
про полный вывод алкоголя из организма человека

Сроки выведения алкоголя из организма человека зависят от многих факторов. Здесь все играет роль: и что именно выпито, и в каком состоянии ваш желудочно-кишечный тракт, каков ваш вес, возраст, и даже то, чем вы закусывали.
Организм женщины разлагает алкоголь на 20% медленнее, чем мужской. Если Вы принимаете оральные контрацептивы, то вещества, содержащиеся в этих препаратах, препятствуют быстрому выводу алкоголя из организма.
Апельсиновый и грейпфрутовый соки содержат много фруктозы, которая помогает организму перерабатывать алкоголь. Пейте как можно больше жидкости - это ускоряет вывод алкоголя из организма. Активные движения также ускоряют выведение алкоголя из организма.
Кофе и другие тонизирующие напитки значительно замедляют вывод алкоголя из организма.
Концентрация алкоголя в крови достигает своего максимума примерно через 1-1,5 часа после его однократного приема, а через 12 часов нормальный уровень уже восстанавливается (естественно, без дополнительных возлияний). Однако имейте в виду: состояние опьянения будет значительно большим, если одновременно со спиртным напитком были приняты какие-либо обезболивающие, психотропные или иные лекарственные средства.
Не рекомендуется пить после принятия алкоголя чай. Спирт, содержащийся в алкоголе, оказывает сильное стимулирующее воздействие на сердце и кровеносные сосуды, и крепкий чай дает подобный эффект.
Поэтому, когда к действию алкоголя добавляется действие чая, сердце получает еще более сильную стимуляцию, что особенно опасно для людей с ослабленной функцией сердца. Чай после алкоголя также негативно влияет на почки.
Уменьшение опьянения:
1) следует принять 2-4 таблетки активированного угля за 10-15 минут до первой рюмки, затем по 2 таблетки через каждый час. Активированный уголь адсорбирует (впитывает) алкоголь и мешает его всасыванию;
2) примите "Альмагель" (2-3 ложки за 15 минут до выпивки). Затем можно повторять через каждые полчаса. Опьянения не будет вообще, или оно будет незначительным.
3) за 0,5-1 час до выпивки съешьте гречневую, овсяную или манную кашу.
Временные промежутки полного выведения алкоголя из организма приведены в таблице 1.
Заметьте, полного выведения! На самом деле, по закону за руль Вы можете сесть гораздо раньше, но чувствовать себя безопасно Вы все равно не будете, т.к. состояние похмелья при управлении автомобилем так же опасно, как и состояние опьянения.
Информация приведена для мужчин.
У женщин время вывода алкоголя из организма **на 20% дольше!**

Таблица 1

Период полного выведения алкоголя из организма человека

Объем 100 г Объем 300 г Объем 500 г

Вес человека, кг	60	70	80	90	100
Пиво 4%	0 ч. 35 мин. 1 ч. 44 мин. 2 ч. 54 мин.	0 ч. 30 мин. 1 ч. 29 мин. 2 ч. 29 мин.	0 ч. 26 мин. 1 ч. 18 мин. 2 ч. 11 мин.	0 ч. 23 мин. 1 ч. 10 мин. 1 ч. 56 мин.	0 ч. 21 мин. 1 ч. 03 мин. 1 ч. 44 мин.
Пиво 6%	0 ч. 52 мин. 2 ч. 37 мин. 4 ч. 21 мин.	0 ч. 45 мин. 2 ч. 14 мин. 3 ч. 44 мин.	0 ч. 39 мин. 1 ч. 57 мин. 3 ч. 16 мин.	0 ч. 23 мин. 1 ч. 44 мин. 2 ч. 54 мин.	0 ч. 31 мин. 1 ч. 34 мин. 2 ч. 37 мин.
Джин-тоник 9%	1 ч. 18 мин. 3 ч. 55 мин. 6 ч. 32 мин.	1 ч. 07 мин. 3 ч. 21 мин. 5 ч. 36 мин.	0 ч. 59 мин. 2 ч. 56 мин. 4 ч. 54 мин.	0 ч. 52 мин. 2 ч. 37 мин. 4 ч. 21 мин.	0 ч. 47 мин. 2 ч. 21 мин. 3 ч. 55 мин.
Шампанское 11%	1 ч. 36 мин. 4 ч. 47 мин. 7 ч. 59 мин.	1 ч. 22 мин. 4 ч. 06 мин. 6 ч. 50 мин.	1 ч. 22 мин. 4 ч. 06 мин. 6 ч. 50 мин.	1 ч. 04 мин. 3 ч. 11 мин. 5 ч. 19 мин.	0 ч. 57 мин. 2 ч. 52 мин. 4 ч. 47 мин.
Портвейн 18%	2 ч. 37 мин. 7 ч. 50 мин. 13 ч. 03 мин.	2 ч. 14 мин. 6 ч. 43 мин. 11 ч. 11 мин.	1 ч. 57 мин. 5 ч. 52 мин. 9 ч. 47 мин.	1 ч. 44 мин. 5 ч. 13 мин. 8 ч. 42 мин.	1 ч. 34 мин. 4 ч. 42 мин. 7 ч. 50 мин.
Настойка 24%	3 ч. 29 мин. 10 ч. 26 мин. 17 ч. 24 мин.	2 ч. 59 мин. 8 ч. 57 мин. 14 ч. 55 мин.	2 ч. 37 мин. 7 ч. 50 мин. 13 ч. 03 мин.	2 ч. 19 мин. 6 ч. 58 мин. 11 ч. 36 мин.	2 ч. 05 мин. 6 ч. 16 мин. 10 ч. 26 мин.
Ликер 30%	4 ч. 21 мин. 13 ч. 03 мин. 21 ч. 45 мин.	3 ч. 44 мин. 11 ч. 11 мин. 18 ч. 39 мин.	3 ч. 16 мин. 9 ч. 47 мин. 16 ч. 19 мин.	2 ч. 54 мин. 8 ч. 42 мин. 14 ч. 30 мин.	2 ч. 37 мин. 7 ч. 50 мин. 13 ч. 03 мин.
Водка 40%	5 ч. 48 мин. 17 ч. 24 мин. 29 ч. 00 мин.	4 ч. 58 мин. 14 ч. 55 мин. 24 ч. 51 мин.	4 ч. 21 мин. 13 ч. 03 мин. 21 ч. 45 мин.	3 ч. 52 мин. 11 ч. 36 мин. 19 ч. 20 мин.	3 ч. 29 мин. 10 ч. 26 мин. 17 ч. 24 мин.
Коньяк 42%	6 ч. 05 мин. 18 ч. 16 мин. 30 ч. 27 мин.	5 ч. 13 мин. 15 ч. 40 мин. 26 ч. 06 мин.	4 ч. 34 мин. 13 ч. 42 мин. 22 ч. 50 мин.	4 ч. 04 мин. 12 ч. 11 мин. 20 ч. 18 мин.	3 ч. 39 мин. 10 ч. 58 мин. 18 ч. 16 мин.

Примечание. Учтите, что плохое настроение (или состояние) может увеличить указанные значения почти в 2 раза. Поэтому на всякий случай накиньте себе еще несколько часов про запас.

И еще один жизненно важный вопрос.

По каким признакам можно опознать нетрезвого водителя, движущегося в транспортном потоке рядом с Вами? Признаки **степени опьянения** водителя приведены в таблице 2.

Таблица 2

Степень опьянения	Признаки
Легкая	Сильно превышает скорость. Часто меняет полосу движения без необходимости. Часто обгоняет. Движется зигзагообразно. Поздно включает сигналы поворота.
Средняя	Проезжает на желтый и красный сигналы светофора. Останавливается на зеленый сигнал. Начало движения резкое, глушит двигатель при трогании. Движется неоправданно медленно, часто вблизи бордюра.
Сильная	Заезжает на бордюр или тротуар. Поворачивает не с той полосы движения. Выезжает или движется по встречной полосе. При остановке у светофора выезжает на перекресток. Не подает предупредительных сигналов. Старайтесь держаться от такого водителя подальше и не повторяйте его ошибок.