



Vilniaus
naktinis
biuras

KAIP JAUTIESI?



Pasirink tinkamą vakaro tempą. Šok su pertraukomis ir leisk sau atsikvėpti. Pasirink ramią vietą pailsėti, gerk vandenį (ne daugiau nei 0,5 l per valandą).



Vilniaus
naktinis
biuras

BLOGA? KREIPKIS PAGALBOS.



Saugumas – svarbiausia. Rūpinkis savimi ir aplinkiniais bei nebijok kreiptis pagalbos. Jei turi abejonių dėl sveikatos būklės, skambink 112. Būk atviras apie vartotas medžiagas, ši informacija labai svarbi teikiant pagalbą.



Vilniaus
naktinis
biuras

ŠOK GARSIAI, KLAUSYK SAUGIAI.



Nestovėk arti kolonėlių, jei aplinka itin triukšminga, gali naudoti ausų kištukus.

Didelis kolonėlių skleidžiamas garsas gali negrįžtamai paveikti tavo klausą. Mėgaukis muzika dar daug metų.



Vilniaus
naktinis
biuras

KETINI MIKSUOTI? PALIK TAI DIDŽĖJUI.



Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų maišymas gali sukelti sveikatos sutrikimų ar net perdozavimą. Žinok ką ir kaip vartoji, nes apsvaigęs gali priimti neatsakingus sprendimus.