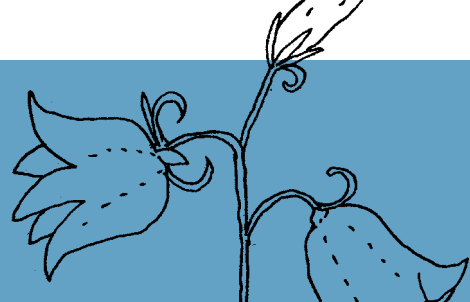
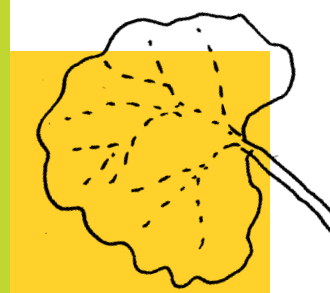


**Jos mietit  
alkoholinkäyttöäsi  
ja haluat vähentää**



**Hakeudun seuraan,  
jossa juodaan  
korkeintaan  
kohtuudella**



**Vältän  
humala-  
juomista**



**Lasken,  
paljonko  
juon**

**Keksin  
juomisen  
sijalle  
muuta  
tekemistä**



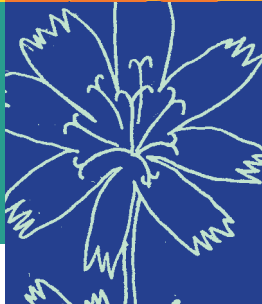
**Hidastan  
tahtia**

**Mietin,  
miksi juon**

**Juon  
alkoholittomia  
juomia**



**Helsingin kaupunki**  
Sosiaali- ja terveystarvasto



Testejä alkoholinkäytön arviointiin

-  [www.paihdelinkki/testit-ja-laskurit](http://www.paihdelinkki/testit-ja-laskurit)
-  [www.hel.fi/itsehoito](http://www.hel.fi/itsehoito)
-  [www.hel.fi/sahkoinen-terveystarkastus](http://www.hel.fi/sahkoinen-terveystarkastus)