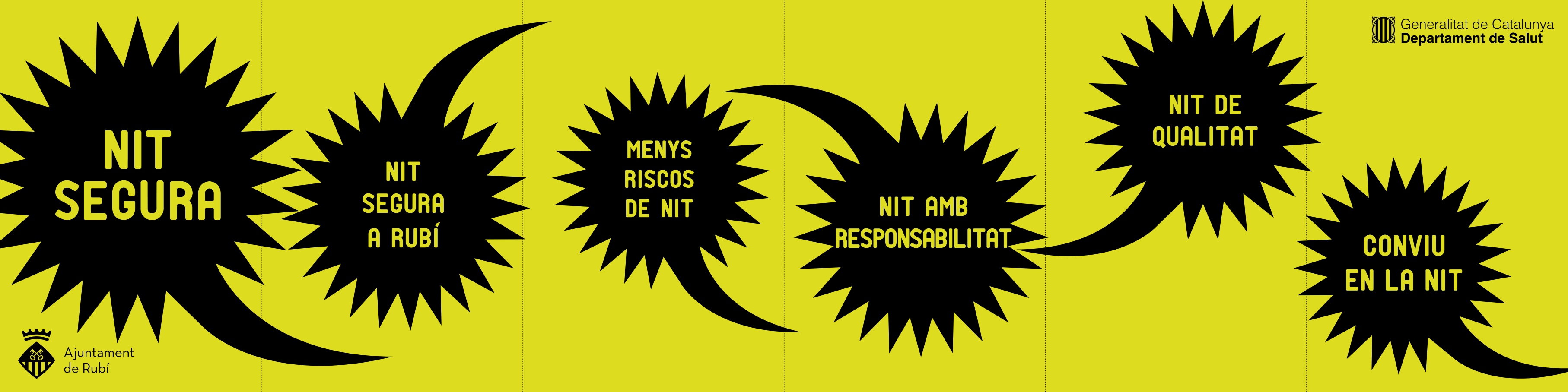




**NIT
SEGURA**

**NIT
SEGURA
A RUBÍ**

**MENYS
RISCOS
DE NIT**

**NIT AMB
RESPONSABILITAT**

**NIT DE
QUALITAT**

**CONVIU
EN LA NIT**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Ajuntament
de Rubí

NIT SEGURA

Ei tu, nit segura!

Nit Segura és un programa impulsat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya en col·laboració amb l'Ajuntament de Rubí que té com a objectiu promoure iniciatives de salut pública en espais d'oci nocturn.

Taula de participació municipal

Les propostes per millorar la qualitat de l'oci nocturn del municipi i prevenir i reduir riscos en relació amb el consum de substàncies són el resultat del treball conjunt dels integrants de la taula de participació:

del sector de l'oci nocturn

- Restaurant la Parra
- Cerveseria Santa Fe
- Chapeau
- Pub St. Patrick's
- Gremi empresarial d'Hostaleria de Rubí



Ajuntament de Rubí



Generalitat de Catalunya

de l'Administració local

- Servei de Salut Pública
- Servei de Joventut
- Centre d'Orientació Sanitària (COS)
- Policia Local

del Departament de Salut

de la Generalitat de Catalunya

- Experts en drogodependències i en direcció de grups participatius
- Spora Sinergies

Els estabiments de Rubí adherits al

programa tenen un distintiu d'acreditació:



l'alcohol

QUÈ PASSA AMB L'ALCOHOL?

L'alcohol —legalment i socialment acceptat— modifica la conducta, l'enteniment, la percepció i l'estat anímic.

Té un gran poder addictiu, comporta riscos de salut, problemes socials, de relació i agressivitat.

Quan vas amb un conductor passat, tu també ets responsable de les possibles conseqüències.



el cànnabis

HERBA. N'ESTÀS SEGUR?

El cànnabis (herba, marihuana, haixix, grifa, xocolata...) afecta l'atenció, la concentració i els reflexos. De la desinhibició, relaxació o intensificació de les sensacions que genera, també passa fàcilment a l'ansietat, els atacs de pànic, la baixada de la tensió arterial, la taquicàrdia...

Amb un porro et fumes la part nociva del tabac, del cànnabis i del paper.

Si vas fumat no condueixis, i si vas begut, encara menys.

Fumat i begut, ets un còctel explosiu!

el tabac

COM MÉS FUM, MÉS BORRÓS

El tabac és una substància estimulants del sistema nerviós central (SNC). Genera una forta dependència i una ràpida tolerància.

Tot el fum malmet els pulmons: el del tabac, dels cotxes, dels porros...

No fumis! És molt fàcil enganxar-se al tabac. Si ho fas, pensa que...

...no hi ha consum sense risc.

la cocaïna

NO ET RATLLIS!

La cocaïna és una droga molt addictiva. Et sents omnipotent i et dona la falsa sensació que tot ho "controles". Però en realitat és la coca qui et domina i et fa creure que triomfaràs en tot el que facis.

La coca vol portar-te el fracàs a la teva vida i, a poc a poc, et treu tot el que tens, tot el que estimes.

