

**Peqqissutsimut Pitsaaliuinernullu Aqutsisoqarfik – Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse
Imigassaq Ikiaroorartullu pillugit Siunnersuisoqatigiit - Alkohol- og Narkotikarådet**



Imigassaq patsisaalluni nappaateqalersarnerup qanoq iliornikkut pinngitsoortissinnaanera, ersarinnerusumik siunnersuisiornermi matumani siunertaavoq.

Oqaaseqaatit nittartakkamik uani atuarneqarsinnaapput: www.paarisa.gl

Imertarfimmut imigassaq qanoq annertutigaa?

Imertarfimmut imigassap annertussuserisarpaa immiaaraq nalinginnaasoq 33 cl-sut imartutigisoq, 4,6 %-imillu kimittussusilik/imaluunniit imigassap aalakoornartuanik 12 gram-imik akulik.

Matumani takusinnaavatit imigassat assigiinngitsut imertarfimmut uuttuutaat:

Immiaaraq nalinginnaasoq(4,6 %)	= imertarfik 1
Immiaaraq kimittoq (5,8 %)	= imertarfiit 1 ¼
Immiaaraq kimittoq (7 %)	= imertarfiit 1½-2
Imertarfimmut viinni nalinginnaasoq (ca. 12 %)	= imertarfik 1
Imertarfeeqqat marluk (4 cl) imigassaq kimittoq (38 %)	= imertarfik 1

Imigassaq pillugu siunnersuutitsialaat arfineq pingasut

1. Imigassartorneq peqqissutsimut navianaateqanngitsoorneq ajorpoq

- Imigassaq akuutissaavoq arrottitsisartoq uumassusilinneersoq timip pisataanut tamangajannut sunniuttartoq.
- Imigassaq nappaatit assigiinngitsut 60-it atugaalersarnerannut pisooqataasinnaasarpoq.
- Imigassamik annikkikaluumik atuineq kræfteqalersitsisinnaavoq.

2. Peqqissuunissat anguniarlugu imigassartortaqinak

- Annikitsumik imigassartorerup taqqatigut uummatikkullu nappaatinut sunniutaa killeqarpoq.
- Imigassamik annertuumik atuineq taqqakkut uummatikkullu. Nappaateqalersinnaanermik, ajutoorsinnaanermik ajoqusersinnaanermillu annertunerulersitsisarpoq.
- Peqqinnartunik nerisaqarneq timigissarnerlu uummammut illersuutaallunilu peqqinarnarungaarpoq.

3. 18-iliisimannngitsut imigassaq ingalassimasariaqarpaat

- Inuusuttut 18-iliisimannigitsut qarasaat suli ineriartormat taamaammallu imigassamut misiggarimmat imigasartunnginnissaat innersuussutaavoq.
- Inuusuttut annertuumik imigassartortut ajutoornissamut, toqunartunittoornissamut, persutaanernut atonerlugaanermullu qaninnerusarput.
- Ilinniarnermi eqqummaarilluinnarnissaq eqqarsarluarsinnaanissarlu pisariaqarput imigassamillu atuivallaaraanni ilikkagaqarsinnaaneq annikillisinneqartarpoq.
- Suli 18-iliisimanani imigassartorniaraanni sapinngisamik annikinnerpaaffissaa-niitittariaqarpoq imertarfimmullu imikkat tallimanngortinnagit imernejq unitsittariaqarluni.

4. Imigassamik patsiseqartumik napparsimalissanngikkuit arnaaguit sap. ak. imertarfiit arfineq marluk - angutaaguillu sap. ak. imertarfiit 14-it sinnis-sanngilatit

- Imigassartorneq peqqissutsimut navianaateqanngitsoorneq ajorpoq.
- Inuit ullormut imertarfiit marluk inulaarlugit imigassartortartut 100-uugaangata ataaseq nappaammik imigassamik patsiseqartumik toqquteqartarpoq.
- Imigassartukkatit sapaatit akunnerata ulluinut agguataakkat.

5. Imertarfiit 14/21 sinnerlugit sap. ak. imigassartortaruit imigassamik patsiseqartumik nappaateqalersinnaanerit annertooujussuuvoq

- Arnaaguit sapaatillu akunneranut imertarfiit 14-it sinnerlugit imigassartortaruit angutaaguilluunniit sapaatillu akunneranut imertarfiit 21-it sinnerlugit imigassartortaruit peqqissutsivit ajoquserneqarnissaa annertooujussuuvoq – siunnersorneqarnissallu ikiorneqarnissalluunniit noqqaassutigisariaqarpat.
- Peqqilluni utoqqaliartorneq annikitsuinnarmillu imigassartortarneq imminnut ataqtigiippat.

6. Imertarfiit tallimassa at imertinnagu imigassartornerit unitsiguk

- Aalakoortugalugu imigassartornerup peqqissutsit ajoqusiinnarnagu, ajutoornermik toqunartuninnermik, persuttagaanermik atonerlugaanermillu kinguneqartisinnaavaa.
- Aalakoortugalugu imigassartorneq ilaqutariissutsimut-, aningaasaqassutsimut inuttullu inooqataanermut ajoqusiisarpoq.
- Aalakoortugalugu imigassartornerup eqqaamasinnaassutsit eqqarsarluarsinnaas-sutsillu ajoqusissavai.
- Imigassap inuttut inuuniarninni- tarnikkullu ajornartorsiutinnik aniguisissin-naanngilaatit.

7. Naartulinnginnermi, naartunerup nalaani milutitsinermilu imigassartornaveersarit

- Naartorisaaq illissami alliartorlunilu ineriartorluaqqullugu peqqinnartumik inuugit.
- Naartup nerisatit imikkatillu tamaasa ilangertarpai aamma imigassaq.
- Imigassaq ingasaallugu naartunerulluunniit mianernarnerpaaffiani imigassartorneq innarluuteqalersitsisinnaavoq qaratsamillu akornusiisinnaalluni.
- Imigassaq immukillisisarpoq.
- Milutaq imigassamik akoqarpat meeraq sinnarliussaaq.

8. Utoqaaguit imigassaq mianersuutissavat

- Inuusunnerusunut sanilliullugit utoqqaat timaanni imeq annikinnerummat imigassap aalakoornartua annertunerusarpoq.
- Timi utoqqalisoq imigassamit sunnerneqarnerusarpoq.
- Imigassap nakorsaatillu akuleriissinnerat ulorianaateqarsinnaavoq – imigassap nakorsaat sunniinikillissinnaavaa kingunerluutaalu annertusisissinnaallugit.
- Imigassap utoqqaat orlullutik avatiminnik napsinissaat qaninnerulersittarpaa. Avatinik napsineq utoqqaat inuunerannik navianartorsiortitsisinnaavoq.