

## Imigassaq pillugu siunnersuutit

Imigassaq nappaatinut 200-junit amerlanerusunut patsisaaqataavoq, matumani inuiaqatigiinni nappaataalersartunut annertuunut, soorlu kræftimut uummatillu taqaatigut nappaateqalertarnermut, taamatullu nunarsuaq tamakkerlugu toqusartut eqqarsaatigalugit, imigassaq 5,3 %-iinut pissutaasarpoq. Kalaallit Nunaanni ilisimatusarnikkut misissuinerit takutinnikuuat imigassaq toqujaartarnermut, persuttaanermut, ajunaarnernut imminullu toqunermut annertuumik attuumassuteqartoq.

Imigassamik annertuumik atuineq tarnikkut inuttullu atukkanut sunniuteqarnerlorujussuarsinnaavoq, pingaartumik imerujoornermi ataatsimi tallimat sinnerlugit imertoqartarpat. Imigassamik annertuumik atuineq, imerujussuarternerlu, meeqqat erloqinartumik peroriartornissaannut, siunissamut qaninnermut ungasinnerusumullu imaannaanngitsunik kinguneqarsinnaasunut aarlerinarterulersitsisinnaapput.

Imigassaq Ikiaroorntorlu pillugit Siunnersuisooqatigiit imigassaq pillugu innersuussutaasa malinnerisigut imigassartarnermi kingunissaasinnaasut aarlerinartut siulliini taaneqartut misigineqarnissaat annikillisinneqarsinnaapput.

Immiaaqqap 33 cl 4,6 %-ip nalinginnaasup ataatsip najoqqagassaq ataaseq assigaa. Najoqqagassap ataatsip 4 cl-erip imigassaq kimittoq (37,5 %-imik imigassartalik) assigaa, taamatullu aamma imigassap sakkukinnerup 7,5 cl-erip (20%) imaluunniit rødvinip 12 cl-erip assigalugu.

## Imernikinneruneq pitsaaneruvoq

Imigassamik sumilluunniit imernej aarlerinartunik malitseqarsinnaavoq, taamaammat annikinnerusumik imernermi nappaatinut assigiinngitsunut arlalinnut, inooqataanermi pissutsinut inuiaqatigiinnullu kingunerluutaasussanut aarlerinartorsiortoqannginnerusarpoq. Taamaattumik imernikinneruneq pitsaaneruvoq.

## Max 4 tassa – imerujoornermi ataatsimi annerpaamik sisamat

Napparsimalersinnaanerit aamma imigassartorsimalluni ajoqusernerit imerujussuarnermi, tassa imerujoorfiusumi ataatsimi tallimat imereerneranni aarlerinarterulersarput. Taamaattumik Imigassaq Ikiaroorntorlu pillugit Siunnersuisooqatigiit innersuussutigivaat imerujoorfiusumi ataatsimi sisamat sinnernagit imertoqartarnissaa, aamma unnussiuarluni festerneri.

Imerujussuarnermi ajoquserneqarsinnaasut ilaatigut makkuupput:

- Atugarissaarnerup toqqissisimanagerullu innarlerneqarsinnaanera
- Timikkut tarnikkullu kingunerluutit
- Imminut toqunneq, imminut toqoriarnerit aamma imminut toqunnissamut siorasaarinerit
- Ajunaarnerit
- Persuttaanerit aamma kinguaassiuutitigut pinerliinerit
- Pinerluttuliornerit allat

## Meeqqat 18-it inorlugit ukiullit imigassartunngilluinnartariaqarput

Meeqqat inuusuttullu 18-it inorlugit ukiullit imigassartalinnik imertannginnissaat kaammattuutigineqarpoq, taakkuami qarasaat suli ineriartormat, aamma taakkua imerujussuarnerup kingorna kingunerluutaasinnaasunut isumannarmata. Imigassap qaratsamut sunniisarnera eqqaamannissinnaanermut, ilikkagaqarsinnaanermut, pilersaarusiorsinnaanermut aamma aalajangiisinnaanermut ajortumik kinguneqarsinnaavoq, taakkualu saniatigut aamma imminut aqussinnaanermut oqaatsinullu sunniuteqarnerlussinnaalluni. Meeqqat atuarianni atuartunut misissuinermit, *HBSC-imit*, ilisimavarput inuusuttut 13-init ukiullit ilaatigut imertalereertartut. Tamanna aarlerinorpoq, ilisimasat tunngavigalugit ineriartornerannut inooqataanerannullu tamanna kingunerluuteqarsinnaammat.

## Inuusuttut 18-it 25-llu akornanni ukiullit imertarnertik mianersuuttariaqarpaat

Qarasaq 25-nik ukioqalernissap tungaanut ineriartortarpoq. Qaratsap qanoq ineriartornera imigassartornermi arlalitsigut sunnerneqaratarsinnaavoq. Imigassap qaratsamut sunniisarnera eqqaamannissinnaanermut, ilikkagaqarsinnaanermut, pilersaarusiorsinnaanermut aamma aalajangiisinnaanermut ajortumik sunniuteqarsinnaavoq, taakkua saniatigut imminut aqussinnaaneq aamma oqaatsit sunnerneqarsinnaasarlutik. Taamaattumik inuusuttut 18-it 25-llu akornanni ukiullit, inatsisit malillugit imigassarsisinnaasut, imigassartortarnertik mianersuuttariaqarpaat.

Innuttaasut peqqissussaannik misissuisarnernit ilisimaneqarpoq inuusuttut imerujussuarnerusartut. Taamaattumik pingaaruteqarpoq kingunerluutaasinnaasut eqqarsaatigineqassasut. Inuusuttut eqqarsaatigalugit ilisimaneqarpoq imerujussuarternerup isumatsassimangaarneq, imminut ajoquserneq, imminut toqunneq toqoriarnerluunniit malitsigisinnaagai. Imerujussuarternerup aamma malitsigisinnaavaa kinguuaassiuutitigut peqqinnanngitsumik atoqateqartalernerq. Misissuinerup kingulliup takutippaa inuusuttut 15-iniit 35-inut ukiullit ajoqusiisinnaasumik imigassamik atueriaaseqartut.

## Naartusut aamma naartulerusuttut imertannginnissaat kaammattuutigineqarpoq

Arnaasup imigassamik imernera naartuulerlaamut ajoqusiisinnaavoq, taamaattumik innersuussutigineqarpoq naartusut imaluunniit naartulerniartut imigassartalinnik imertannginnissaat. Ilisimatuussutsikkut paasisanit qulakkeerneqarnikuunngilaq qanoq annikitsigisumik imigassartalinnik imeraanni naartup ajoquserneqartarnera. Taamaattumik mianersornissaq pillugu imigassap atunngilluinnarnissaa innersuussutigineqarpoq.

## Milutsitsinermi imigassap pinnginnissaa innersuussutigineqarpoq

Suli naammattumik ilisimaneqanngilaq meeraq milutsinneqarnermini imigassamik qanoq sunnerneqartarnersoq, taamaattumik milutsitsinermi imigassartalinnik imertoqartannginnissaa

innersuussutigineqarpoq. Anaanaasoq aammuni imigassartaqarpat, tamanna meeqqap milutsinneqarnermigut pissarsiarisinnaavaa. Inoorlaat imigassamik arortitsiniartarnerat inersimasut arortitsisarnerata sivilissusaata affaanik arriinnerusarpoq, taamaattumillu imigassamit innarlerneqarnissaminut qaninnerusarlutik. Assersuutigalugu arnaasoq imigassartalinnik imersimappat, meeraq sinnakinnerulersarpoq, milutsinneqareerneramilu kingorna eqqissiviissinnaasarluni. Taamaakkaluartoq anaanaasoq ataasitorpat, meeqqaminut kingunerluutaasinnaasut pinaveersaartinniarlugit meeqqani nalunaquttap akunnerisa marluk pingasulluunniit tulliini milutsinnaveersaarsinnaavaa.

Meeqqat peqatiginerini imigassartortoqarpat aamma pingaaruteqarpoq inooqataanitsinni immitsinnut akisussaaffitta eqqarsaatiginissaat. Angajoqqaat tamakkiisumik malinnaasinnaanertik aamma peqqissumik aalajangiisinaanertik pisariaqartippaat, imigassap qisuariarsinnaaneq aalajangiisinaanerlu sunnersinnaammagit. Imersimanerummi kinguneranik meeraq taama piniarnagu naammattumik isumassorneqanngitsoorsinnaavoq. Taamaattumik ilinnut aapparnullu, kiisalu meerarisassinut paarsisinaanissinnut imigassaq qanoq sunniuteqarnerisooq nalilersussallugu pingaaruteqarpoq.

Imigassaq Ikiaroorartorlu pillugit Siunnersuisooqatigiit imerneqarsinnaasunut innersuussutaat Kalaallit Nunaanni, nunani tamalaani aamma WHO-mi ilisimatuussutsikkut misissuisarnernit ilisimalerneqarsimasunit toqqammaveqarput <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.