

GODE LEVEREGLER I RUSSETIDA

- Få nok **SØVN**, min 6 timer pr. døgn
- **SPIS** skikkelig, om du farter mye rundt, ta med matpakke
- **KLE GODT PÅ DEG**, om du fryser utsetter du deg for sykdom
- **ALKOHOL** reduserer immunforsvaret
 - drikk med måte om du må drikke
 - drikk i tillegg masse vann, alkohol er vandrivende og du "tørre" ut kroppen
 - vit hva du drikker, obs om noen tilsetter noe i drinken/ølet ditt!
 - skygg unna illegale stoffer
 - del ikke flasker, ha din egen
- Om du **RØYKER**, del ikke røyken med noen på grunn av virus/bakterier
- **MOBB** ikke de yngre elevene, vær gode forbilder
- **KLEM** så mange du ønsker, men vær nøye med hvem du deler de dype kyss med! (obs virus/bakterier)
- Blir du **KJEMPEFORELSKET** og begge er enige om å ligge sammen, vis ansvar og ha kondom tilgjengelig både med tanke på uønsket graviditet og "kjærlighetsbasillene".
Gratis kondomer og gode råd hos helsesøster
- **OBS!** ikke utnytt noen som synes lett tilgjengelig, evt er for full å kunne sette grenser for seg selv

TA ANSVAR FOR DEG SELV OG FOR HVERANDRE på alle måter DA FÅR DU EI GOD OG MINNERIK RUSSETID!!

Hilsen helsesøster Margaret Helle, Tlf: 99102395

Kontortid:

Atlanten vg skole: mand kl 0900-1400, og 1. og 3. torsd pr måned kl 0845-1100.

Kr.sund vg skole: tirsd kl 09 -1400, onsd 09 -1300 og 2. og 4. torsd pr mnd 0845-1100.

Helsestasjon for ungdom er åpen onsdager fra kl 1300 - kl 1700. tlf: 71574905.

Du treffer lege og helsesøster der.