

Áfengi og COVID-19: það sem þú þarft að vita

Nú þegar heimsfaraldurinn COVID-19 (nýi kórónavírusinn) geisar verða allar þjóðir að taka útbreiðslu vírussins föstum tókum til að hindra frekari framgang hans. Á þessari ögurstundu er nauðsynlegt að allir séu vel upplýstir um aðrar hættur og heilsufarsógnir sem hafa áhrif á öryggi og heilsufar.

Þessi upplýsingabæklingur veitir mikilvægar upplýsingar um áfengisneyslu og COVID-19. Honum er ætlað að kveða niður þær ranghugmyndir um áfengi og COVID-19 sem nú fara eins og eldibrandur um netmiðla.

Það mikilvægasta sem þú þarft að muna:

Áfengisneysla veitir enga vörn gegn COVID-19 og hindrar ekki smit

Almennt um áfengi og mannlíkamann



Etýlalkóhól (etanól) er það efni í áfengum drykkjum sem veldur mestum skaða við neyslu, hvort sem það er innbyrt í formi víns, bjórs, brennivíns eða áfengi af öðru tagi.

Því miður geta önnur eiturefni sem lykta eins og etanól fundist í heimabrugguðu eða ólöglega framleiddu áfengi. Slík eiturefni geta líka fundist í vörum sem innihalda etanól og eru ekki ætlaðar til neyslu, eins og til dæmis handspritti. Viðbætt íðefni eins og metanól geta valdið dauðsföllum þó þau séu í litlu magni og þau valda öðrum kvillum eins og blindu og nýrnasjúkdómum. Samkvæmt fjölmiðlafregnum og upplýsingum af vettvangi má rekja dauðsföll í fleiri en einu landi til þeirrar ranghugmyndar að neysla áfengis veiti vernd gegn COVID-19 vírusnum.

Staðreyndir um áfengisneyslu og heilsufar sem gott er að vita:

- Áfengi hefur bæði skammtíma- og langtímaáhrif á **nærri hvert einasta líffæri í líkamanum**. Gögnin benda til þess að ekki sé til neitt „skaðlaust magn“ áfengisneyslu – þvert á móti eykst heilsufarsskaðinn með hverjum einasta áfenga drykk.
- Áfengisneysla, sérstaklega mikil drykkja, veikir ónæmiskerfið og dregur þannig úr getu líkamans til að takast á við smitsjúkdóma.
- Áfengi, jafnvel í litlu magni, er **þekktur krabbameinsvaldur** fyrir ákveðnar tegundir krabbameins.
- Áfengi **brenglar hugsanir, dómgreind, ákvarðanatöku og hegðun**.

- Áfengi, jafnvel í litlu magni, **stefnir ófæddum börnum í hættu** hvenær sem er á meðgöngu.
- Áfengi eykur áhættu, tíðni og alvarleika **ofbeldisatvika** eins og ofbeldi af hendi maka, kynferðisofbeldi og ofbeldi gegn ákveðnum aldurshópum eins og ungmennum, öldruðum og börnum.
- Áfengi eykur hættuna á dauðsföllum og meiðslum **vegna umferðarslysa, drukkunar og þess að hrapa eða detta**.
- Mikil áfengisneysla eykur hættuna á **bráðu andnaðarheilkenni** (BAH; e. *Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS*), einum alvarlegasta fylgikvilla COVID-19.

Helstu ranghugmyndir um áfengi og COVID-19



Rangt	<i>Neysla áfengis grandar vírusnum sem veldur COVID-19.</i>
Rétt	Neysla áfengis grandar vírusnum ekki , en áfengisneysla eykur líkurnar á heilsufarskvillum hjá þeim sem smitast af vírusnum. Áfengi (í styrkleika yfir 60%) sóttreinsar húðina en hefur ekki sóttreinsandi áhrif innvortist við neyslu.
Rangt	<i>Neysla sterkra áfengra drykkja drepur vírusinn við innöndun.</i>
Rétt	Neysla sterkra áfengra drykkja drepur vírusinn ekki við innöndun , sóttreinsar hvorki munninn né kokið og veitir enga vörn gegn COVID-19.
Rangt	<i>Áfengi (bjór, vín, brennivín eða jurtaspíri) örvar ónæmiskerfið og eykur mótstöðu gegn vírusnum.</i>
Rétt	Áfengi skaðar ónæmiskerfið og hvorki örvar það né eykur mótstöðu gegn vírusum.

Áfengi: Það sem á að gera og það sem á ekki að gera meðan á COVID-19 faraldrinum stendur



- Forðastu áfengi alveg til að bæla ekki niður ónæmiskerfið og stefna þar með eigin heilsu og heilsu annarra í hættu.
- Vertu edrú svo þú getir staðið vörð um sjálfan þig, þína nánustu og samfélagið, og svo þú getir brugðist snarlega við og tekið ákvarðanir skýr í kollinum.
- Ef þú neytir áfengis, gerðu það í eins litlu magni og hægt er og forðastu að verða ölvaður.
- Forðastu að reykja þegar þú drekkur og öfugt: Fólk á það til að reykja, eða reykja meira, þegar það drekkur. Reykingar eru tengdar við alvarlegri og hættulegri framgang COVID-19. Mundu að reykningar innandyra ætti að forðast þar sem þær skaða aðra á heimilinu.
- Gættu þess að börn og ungmenni hafi ekki aðgang að áfengi, og ekki drekka nálægt þeim – vertu góð fyrirmynd.

- Ræddu við börn og ungmenni um vandamálin sem tengjast áfengisneyslu og COVID-19, eins og brot á sóttkví og reglum um líkamlega fjarlægð milli einstaklinga, en slík brot geta aukið á alvarleika faraldursins.
- Fylgstu með skjátímanotkun barna þinna, þar sem netmiðlar og sjónvarp eru uppfull af áfengisauglýsingum sem og röngum upplýsingum sem geta flýtt fyrir því að börn byrji að drekka og aukið áfengisnotkun þeirra.
- Aldrei blanda áfengi saman við lyf, þó þau séu jurtalyf eða ólyfseðilskyld lyf, því það gæti dregið úr virkni þeirra, eða aukið virkni þeirra svo þau verði hættuleg.
- Ekki neyta áfengis ef þú tekur lyf sem hafa áhrif á miðtaugakerfið (þ.e. verkjalyf, svefntöflur, þunglyndislyf o.þ.h.), en áfengi gæti truflað starfsemi lifrarinnar og valdið lifrabilun eða öðrum alvarlegum veikindum.

Áfengi og líkamleg fjarlægð meðan á COVID-19 faraldrinum stendur

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mælir með því að líkamleg fjarlægð milli einstaklinga sé minnst tveir metrar til að vernda fólk gegn smiti. Barir, spilavíti, næturklúbbar, veitingastaðir og aðrir samkomustaðir þar sem áfengi er neytt (þetta á einnig við um heimili fólks) auka smithættu vírussins.

Reglur um líkamlega fjarlægð hefta þess vegna aðgengi að áfengi, en það gefur gott tækifæri til þess að minnka við sig drykkjuna og hugsa um heilsuna.

Áfengi og einangrun eða sóttkví í heimahúsi

Þjóðir hafa smám saman aukið útgöngubann og hert reglur um sóttkví þeirra sem eru grunaðir um að hafa smitast af vírusnum eða verið nálægt einhverjum smituðum, en þessar ráðstafanir eiga að hefta útbreiðslu COVID-19. Þess vegna þurfa fleiri að eyða tíma sínum heima hjá sér en nokkru sinni fyrr.

Það er mikilvægt að átta sig á því að áfengi er hættulegt heilsu og öryggi, því ætti að forðast áfengisneyslu í einangrun eða sóttkví í heimahúsi.

- Ef þú ert heimavinnandi ættirðu að halda þig við reglur vinnustaðar þíns og neyta ekki áfengis. Mundu að þú átt að vera í vinnufæru ástandi eftir hádegismat – og þú telst ekki vinnufær undir áhrifum áfengis.
- Áfengi er ekki nauðsynlegur hluti af mataræðinu og ætti ekki að skipa háan sess á innkaupalistanum. Forðastu að hamstra áfengi heima hjá þér þar sem það getur aukið áfengisneyslu þína og annarra á heimilinu.
- Tíma þínum, fé og öðrum auðlindum er betur varið í heilsusamlega og næringarríka fæðu sem eflir heilsuna og viðbragðsgetu ónæmiskerfisins. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur gefið út leiðbeiningar um mataræði og næringu þeirra sem eru í sjálfskipaðri sóttkví.¹

- Áfengi er ekki góð leið til þess að takast á við stress þar sem áfengi eykur á einkennum kvíðaraskana, þunglyndis og annarra geðrænna vandamála. Það eykur einnig áhættuna á heimilisofbeldi.
- Í stað þess að drepa tímann heima fyrir með því að neyta áfengis er góð hugmynd að stunda líkamsrækt heima hjá sér. Líkamsrækt styrkir ónæmiskerfið. Hún er gagnleg notkun á þeim tíma sem eytt er í sóttkví þar sem hún hefur jákvæð áhrif jafnvel eftir að sóttkví lýkur.²
- Ekki kenna börnunum þínum og öðrum ungmönnum að neyta áfengis og ekki vera ölvaður nálægt þeim. Áfengisneysla getur aukið á ofbeldi gegn börnum og vanrækslu þeirra, sérstaklega á þéttskipuðu heimili þar sem ekki er hægt að flýja drykkjumanninn.
- Í einangrun heima fyrir gæti verið freistandi að neyta áfengra sótthreinsiefna. Því er mikilvægt að halda slíkum efnum frá börnum og ólöggráða áfengisneytendum, sem og öðrum sem gætu misnotað slík efni.
- Áfengisneysla gæti aukist í sjálfskipaðri einangrun en bæði áfengisneysla og einangrun geta aukið líkurnar á sjálfsvígi. Því er afar mikilvægt að minnka áfengisneyslu. Ef sjálfsvígshugsanir leita á þig ættir þú að hringja í 1717.
- Áfengi er nátengt ofbeldi, þar með talið ofbeldi af hendi maka. Karlmenntu eru oftast gerendur gagnvart konum í slíkum ofbeldismálum, en áfengi eykur á alvarleika ofbeldisins sem aftur veldur því að konur auka áfengisneyslu sína til að bæla niður vanlíðan sína vegna ofbeldisins. Ef þú ert fórnarlamb ofbeldis og ert í einangrun með ofbeldismanninum heima fyrir, þarftu að skipuleggja undankomuleið svo þú komist í öruggt skjól ef ástandið versnar. Þú þarft að geta farið til nágranna, vinar, ættingja eða athvarfs ef þú hefur þörf fyrir að yfirgefa heimilið í snatri. Talaðu við trausta ættingja og/eða vini. Hringdu í 112 og leitaðu stuðnings eða ráðgjafar í kvennaathvarfinu í síma 561 1205. Ef þú ert í sóttkví og þarft að komast tafarlaust út af heimilinu, hringdu þá í 112 og leitaðu stuðnings hjá einhverjum sem þú treystir.

Áfengisröskun og COVID-19



Áfengisröskun einkennist af mikilli drykkju og stjórnlausri áfengisneyslu. Þeir sem glíma við áfengisröskun þurfa að líða útskúfun og skilningsleysi annarra, þrátt fyrir að áfengisröskun sé meðal algengustu geðsjúkdóma á heimsvísu.

Þeir sem glíma við áfengisröskun eru í áhættuhópi þegar kemur að COVID-19, ekki aðeins vegna slæmra áhrifa áfengisneyslu á heilsufar þeirra, heldur einnig vegna þess að þeir sem glíma við áfengisröskun eru líklegri en aðrir hópar í samfélaginu til að verða heimilislausir eða sitja í fangelsi. Því er brýnt að þeir sem þarfnast hjálpar vegna áfengisneyslu sinnar fái allan þann stuðning sem þeir þurfa, sérstaklega í núverandi kringumstæðum.

¹Food and nutrition tips during self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache).

²How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>).

Ef þú eða einhver nákominn þér glímir við vandamál tengd áfengisneyslu gætu eftirfarandi upplýsingar komið að gagni:

- Það ástand sem nú ríkir í samfélaginu er kjörið tækifæri til að hætta áfengisneyslu, eða í það minnsta að minnka hana verulega, því nú er bæði auðvelt og nauðsynlegt að forðast félagslegar aðstæður þar sem hóprýstingur myndast, eins og t.d. partí, veislur, veitingastaði og skemmtistaði.
- Það gæti reynst auðveldara að hefja meðferð við áfengisröskun hjá sérfræðingum og hjálparhópum á netinu, þar sem slík meðferð getur farið fram undir nafnleynd og því tryggt persónuvernd þess sem hana sækir. Athugaðu hvaða aðstoð er í boði á netinu.
- Gerðu sjálfshjálparáætlun og leitaðu stuðnings hjá góðum félaga sem þú treystir. Önnur aðstoð í boði er til dæmis netráðgjöf, meðferð og stuðningshópar.
- Haltu þér í líkamlegri fjarlægð við aðra, en gættu þess að einangrast ekki félagslega: hringdu í vini, samstarfsfólk, nágretta og nákomna, eða skrifastu á við þau. Það gæti verið skemmtilegt að finna upp á nýjum og skapandi leiðum til þess að halda sambandi við aðra án líkamlegrar snertingar.
- Forðastu að verða fyrir áhrifum frá sjónvarpi og netmiðlum þar sem áfengi er auglýst og upphafið í stórum stíl. Gættu þess að ýta ekki á tengla sem leiða til samfélagsmiðla sem njóta styrktar áfengisidnaðarins.
- Reyndu að halda þinni vanabundnu rútínu eins og hægt er. Einbeittu þér að því sem þú getur stjórnað og reyndu að hafa stjórn á þér – til dæmis með því að stunda líkamsrækt daglega, hlúa að áhugamálum þínum eða kyrra hugann með íhugun.
- Ef þú smitast, ræddu þá áfengisneyslu þína við heilbrigðisstarfsfólk svo það geti tekið upplýstar ákvarðanir út frá almennu heilsufari þínu.

Hvernig er hægt að bera kennsl á traustverðugar upplýsingar og hvernig er hægt að þekkja rangar upplýsingar



- Leitaðu upplýsinga hjá traustum aðilum, eins og til dæmis Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni, heilbrigðisyfirvöldum og heimilislækni þínum eða heilsugæslustöð. Nýjustu upplýsingar um COVID-19 er að finna á heimasíðu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og covid.is.³
- Kannaðu alltaf sannleiksgildi þeirra upplýsinga sem þér berast. Varastu vefsíður og skilaboð sem eru samræmd í útliti, texta og innihaldi þar sem líklega er um að ræða falsfréttaherferð sem er ætlað að ná til fjölda fólks.
- Varastu rangar og villandi staðhæfingar, sérstaklega þegar kemur að áhrifum áfengis á heilsufar og ónæmiskerfið. Slíkum staðhæfingum ætti að vísa alfarið á bug þar sem hvergi finnast neinar vísbendingar um það að áfengisneysla veiti vörn gegn COVID-19 eða að neysla áfengis hjálpi gegn nokkrum smitsjúkdómi.
- Varastu staðhæfingar á netinu um að áfengi sé gagnlegt á tímum einangrunar eða sóttkvíar heima fyrir. Áfengi er hvorki nauðsynlegur né gagnlegur hluti af mataræði og lífsstíl.

³ Coronavirus disease (COVID-19) outbreak [online information portal]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).

- Vertu á varðbergi gagnvart vefsíðum og færslum á samfélagsmiðlum þar sem boðið er upp á sölu og heimsendingu áfengis í gegnum netið. Slík þjónusta getur aukið á neyslu áfengis og getur auðveldlega náð til barna.
- Ef þú neytir ekki áfengis, ekki láta rök og staðhæfingar um gagnsemi áfengis sannfæra þig um að hefja áfengisneyslu.

Að lokum, það sem er mikilvægast að muna:

Þú ættir aldrei að neyta áfengis í þeim tilgangi að hindra COVID-19 smit eða sem lækningu við vírusnum.

Þakkarorð

Carina Ferreira-Borges, framkvæmdarstjóri á sviði áfengis, eiturlyfja og fangelsismála, sá um gerð þessa bæklinga, undir stjórn dr. João Breda, framkvæmdarstjóra Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar fyrir forvarnir gegn smitlausum sjúkdómum, og með ráðgjöf neyðarviðbragðshóps heilbrigðismála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og höfuðstöðva Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar í Genf í Sviss.

Höfundur textans er Maria Neufeld, ráðgjafi Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar fyrir forvarnir gegn smitlausum sjúkdómum. Carina Ferreira-Borges, framkvæmdarstjóri á sviði áfengis, eiturlyfja og fangelsismála, sá um ritstjórn, sem og Maristela Monteiro, aðalráðgjafi á sviði áfengismála hjá *Pan American Health Organization*.

Aðrir sem komu að gerð bæklinga eru Elena Yurasova, tæknifulltrúi Rússlandsskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar; Jürgen Rehm, aðalvísindamaður *Centre for Addiction and Mental Health*, Torontó, Kanada; Khalid Saeed, svæðisráðgjafi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar hjá skrifstofu austanverðs Miðjarðarhafs; Isabel Yordi Aguirre, framkvæmdarstjóri kven- og mannréttinda Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar; Jonathon Passmore, framkvæmdarstjóri forvarna gegn ofbeldi og áverkum hjá Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar; Michael Thorn, ráðgjafi Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar fyrir forvarnir gegn smitlausum sjúkdómum; og Vladimir Poznyak, samræmingaraðili yfirstjórnar fíknimála hjá höfuðstöðvum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.

Útgáfan var styrkt af ríkisstjórn Noregs, Þýskalands og Rússlands í samstarfi við Evrópuskrifstofu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar fyrir forvarnir gegn smitlausum sjúkdómum.