



**Քյաե ԱԴքքՎՎՐԼե, ՎՃԾեՇԼե Շհ  
ՎՃԴքՊե Դե Ք ՔՐՔՄե, ԱԴքհՎե  
Եք եՎեՇՔե ԱԴքհՎՊՃեՎե ՎԱՐ ՐԵՐ  
ՁքհքՎՐե ՔՇԱքՐՄԼ:**

- ✓ ՈՎեՇք Դքժե ՊԴքՊե ՃհժՍՎՃ ՄՄե ՎժՁե ՄՔե ԴքՊՃե ՄՄե եՐՐՔՄե եՐԴքՊՁքՎե\*:
- ✓ ՎԼ ՔՃհե ժքՎՎՐԼե ԴքՊե ՃհժՍՎՃ, ՊժՃե ԴքՊՊե ՐՎ ժքՎՎՐԼե:
- ✓ ԱՁԼ Աժե ՐԼՔԼե ՃհժՍՎՃ ՔհՃե ՐՎ ԴքՎ ժքՎՎՐԼե, ԼՔհ Աժ ժՈՎՃե ՃՄհ ՐԼՔԼե ՄՄժԴքժե ՃհժՍՎՃ եՃհեԴքժեՐԵՍ:
- ✓ Ճեժե ՔՄՄՄԼե ՐՎ Դքժե ՃհժՍՎՃ ՐԵՐ ԱԴ ԴքՊե ՔՇԱքՐՄԼ:
- ✓ եՊՐԼ ՔՁՄԼ ժԱՎ ՐԴքՊե ՎժեՐ ՃՐեՎՃՃՃե Պե ժԱՎ ՐԴքՊե ՃհժՍՎՃ:

\* Շհ ՃՄՐՊե ՐՈԱՐՔԱԼե ՃհժՍՎՃ:

- ✓ ԴժՎ ՄՄժՈԱՐՔե ԴքՊՃե եՃՐեՍ:
  - ՄժԱՎՃ (5%): 341 ml (12 oz)
  - ՆԴք (12%): 142 ml (5 oz)
  - ՃհժՍՎՃ (40%): 43 ml (1.5 oz)
- ✓ ՁեժՃե ՔՔՁՐԱՃեժ ՄՍՎժժե - ՄՅե ՎԱՇԵԴք ՃհժՍՎՃ: ՈՅԴք Դքժե ՃՃՎ ՄՄե ԴքՊՃե:
- ✓ ՔՐՇՇե ՐՔՊեՇ Վժե Դքժե ՃհժՍՎՃ ՎԴքՊե, Քյաե ՎՇՐՃե ՔՐԴքժե ԼՔհ Վհ ՔՇհՅՇՇՃՅ Դքժե եՐՃքՔՐԵՍ ՊԴքՊե:

**Քյաե ՃԴքՊե ՎՃՄԴ ժՈԴքժե  
եՃՔՐԵՍ ԴքՊՃե ՄՄե ե ՔՐՔՄե,  
ԱԴքհՎե եՎեՇՔե ԱԴքհՎՊՃե, եՃՐՃժե  
ՐՁքհքՎՐե ՔՇԱքՐՄԼ:**

- ✓ եՊՐԼ ՔՁՄԼ ՊԼ ժՇե ՎՃՅ եՍՈՊՄԼ ՐեՎՄՄՎՐՇՇՃե ՎԼ ՔՁՔՐՊե:
- ✓ ՎԱ ՃԼՎՐՃե ՔՄՄՄ, ՎՃեժ ՔՄՄՄԼե ՎԱ եՃժ ԵՐՐԿե ՐՃքժժ ՔՇԱքՐՄԼ, ԼՔհ ՇՐ ժՐՈՅե, ԴժՎ ԱԴՃՄՐՊե ՎԱ ՎԱ ՔՐԼԼե ՃհժՍՎՃ ՔՄՄՄԼե (ԼՔհ ժժՇՐՈՅե ՇՃՄհ ՎԱ եՐՃհե ԴքՊե ժՐՇժե ՃհժՍՎՃ):

**ՃՊ եԱԴքՎՎՐԼե եԴքՊե ՃհժՍՎՃժ  
ՇՐՃԼեք Ձ ԵՄՄՄԼե?**

- ✓ ՎՎ, ՎԱ ԵԼԼԴԼ եԴքՊե ՃհժՍՎՃժ ՃԼԼեք ԵՄՄՄԼե:
- ✓ ՔՇՄ ՃՄհ ՎԱ ՐՃժ ՍՔԼե ՃհժՍՎՃ ՃՊ ԵՄՄՄԼե, ՎեՊՃՄՐՊե Շհ ՇԱժ ժԱ ՎԴքժե, ՎՇժժե ՔՄՄՄ ՐՎԱՁԼե ՔՄՄՄ, ՊԼ ՎՄՄՄե եՃք Պժ ՃքՇժք Եք ՃՄՐՊՃք ՎՃՅ ՐԼԼե ՃհժՍՎՃ ՃՃԼ ՔՄՄՄԼե:



**ՔՇՎեՇք Ճք ՐՎՃեՇՇՃե  
ՊԼ եՃՄՎՃքՔ ԵՃՎ ԵՐ?  
ՔՃՐԱՐԴքՊ Ձ?**

- ԼԼՃե եՁքհժժՐՎ 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- ՔԼԼՔՐՃ ՎժՐՅե
- ԼՔՐ ՅԴ ԴքՊՎՃՃՃե ՃՅեՊՃք 1-800-565-8603
- ՊժՐՔՇԼե ՐՎեժՄԴՊե ԴքՊե ՎՇՐՃե, [www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf)

**ՎՇՐՃե եՃժՍՎՃՎեԴժՔե եԴքժՔ:**

**ՎժՄՄՄՃք ՊԼ ԳԴքժե ԵԼԼԴԼ:**  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)

**ՃհժՍՎՃ եՃՇՃՅ ՁեժՐՐՊՃք:**  
[www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails.shtml](http://www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails.shtml)

ԵՁՄՊե եՃժՍՎՃՅ ԴքՊՃե ՐԼԼեՇՃՁՅե ՊԼ Դք ՐՇՃՃԼե:



by/par health **nexus** santé