

RETHINK THE DRINK

APRIL 2023

INSTAGRAM EDITORIAL CALENDAR

Instructions:

- 1. Download image or video from the following folder:**

<https://www.dropbox.com/scl/fo/qzui17as2vgdzb5x7gww4/h?dl=0&rlkey=s0mygrw7hiphl98b0cml3b8vp>

All RTD video ads can also be downloaded here: <https://vimeo.com/user176088841>

- 2. Copy the text onto your phone/computer**
- 3. Open Facebook and/or Instagram**
- 4. Create a Post**
- 5. Paste in text and localize. Make sure to think about your target audience:**
 - 1. Adjust language to reach your audience**
 - 2. Utilize local hashtags**
 - 3. Tag partners**
- 6. Upload photo or video and click Post!**
- 7. If you have your own content, here are some other ideas to engage with RTD social:**
 - 1. "Like" the RTD posts that are relevant to the community (you know when the content will be scheduled!)**
 - 2. Post a comment. Start a conversation with your partners by tagging them in the comment.**
 - 3. "Share" the RTD content to your account. Note: you will likely get more reach if you create the post on your own account, but this option saves time.**
 - 4. Post your own content and tag RTD or use #rethinkthedrink**

Date	Post Copy	Link	Visual
4/3/2023	April is Alcohol Awareness Month! Our relationships with drinking are complicated, especially in Oregon, and we need new ways to think and talk about alcohol that truly reflect the varied ways we use and experience it. Six people in our state die from alcohol-related reasons every day - could we handle our alcohol in healthier ways? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	 The graphic features a purple background with a large white speech bubble. Inside the speech bubble is a smaller purple circle containing a yellow beer bottle, a glass of red wine, and a martini glass. The text 'Alcohol Awareness Month' is at the top, and the 'Rethink the drink' logo is at the bottom left.
4/3/2023	¡Abril es el Mes de concientización sobre el Alcohol! Nuestras relaciones con la bebida son complicadas, especialmente en Oregon, y necesitamos nuevas formas de pensar y hablar sobre el alcohol que realmente reflejen las diversas formas en las que lo consumimos y experimentamos. Seis personas de nuestro estado mueren diariamente por razones relacionadas con el alcohol. ¿Podríamos consumir alcohol de una forma más saludable? www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	 The graphic is identical to the one above but with the text 'Mes de Concientización sobre el Alcohol' at the top.

4/4/2023	How many people in Oregon drink excessively? 0 in 10 2 in 10 (Correct answer) 7 in 10	N/A	N/A
4/4/2023	¿Cuántos habitantes de Oregon beben en exceso? 0 de cada 10 2 de cada 10 (Correct answer) 7 de cada 10	N/A	N/A
4/5/2023	What is a standard drink? ABV means alcohol by volume. Percentages shown are average ABV for those types of drinks. Certain beers, wines and liquor have higher ABVs, which means one serving of them would count as more than one drink. www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	Standard Drinks  12 fl oz. 5% ABV  5 fl oz. 12% ABV  1.5 fl oz. 40% ABV

4/5/2023	¿Qué es una bebida estándar? ABV significa “alcohol por volumen”. Los porcentajes que se muestran representan el contenido promedio de alcohol en esos tipos de bebidas. Ciertas cervezas, vinos y licores tienen un nivel de ABV más alto, lo que significa que una ración de estas bebidas sería equivalente a más de una bebida estándar. www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	Bebidas estándar  12 fl oz. 5% ABV  5 fl oz. 12% ABV  1.5 fl oz. 40% ABV
4/6/2023	Excessive drinking costs Oregon ____ per year. \$1.2 million \$1.8 billion \$4.8 billion (Correct answer)	N/A	N/A
4/6/2023	El consumo excesivo le cuesta a Oregón ____ al año. \$1.2 millones de dólares \$1800 millones de dólares \$4800 millones de dólares (Correct answer)	N/A	N/A

	Do you have any plans or goals to cut back on drinking this spring? One way you can test drinking less is to try an alcohol-free weekend. Ask friends and family to support you on your journey to drink less and find more resources at www.rethinkthedrink.com. #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	
4/7/2023	¿Tiene planes o metas de reducir su consume de alcohol esta primavera? Una forma en la que puede empezar a beber menos es probar un fin de semana sin alcohol. Pida a su familia y amigos que le apoyen en su camino para beber menos y encuentre más recursos en www.rethinkthedrink.com/espanol. #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	
4/10/2023	How much liquor is considered a standard drink? 0.5 fl oz. 1.5 fl oz. (Correct answer) 3 fl oz.	N/A	N/A

4/10/2023	¿Cuánto alcohol se considera una bebida estándar? 0.5 fl oz. 1.5 fl oz. (Correct answer) 3 fl oz.	N/A	N/A
4/11/2023	Drinking too much alcohol can be harmful to your health, and anyone can benefit from drinking less. If you're interested in some advice on how to cut back, check out this tool that can help you make healthier choices: http://bit.ly/3Jhcizk #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	http://bit.ly/3Jhcizk	
4/11/2023	Beber demasiado alcohol puede ser dañino para su salud y todos pueden beneficiarse si beben menos. Si le interesa algún consejo para beber menos, vea esta herramienta que puede ayudarle a tomar decisiones más saludables: http://bit.ly/3Jhcizk #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	http://bit.ly/3Jhcizk	

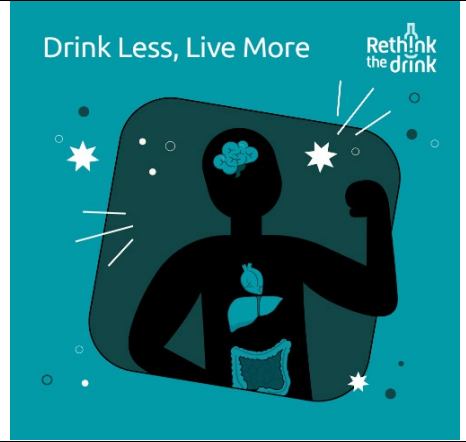
4/12/2023	What's the third leading cause of preventable death in Oregon? Tobacco use Excessive alcohol use (Correct answer) Diabetes	N/A N/A	
4/12/2023	¿Cuál es la tercera causa de muerte prevenible en Oregon? Consumo de tabaco Consumo excesivo de alcohol (Correct answer) Diabetes	N/A N/A	
4/13/2023	Rethink the Drink is interested in sharing your stories. How has excessive drinking impacted you, people you love, or your community? If you have a story you're comfortable sharing, please either submit it through the link below, send us a direct message or email us at info@rethinkthedrink.com. They're anonymous and may offer encouragement to others. www.rethinkthedrink.com/share-your-story #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com/share-your-story	 The graphic features a woman with dark hair and a purple shirt, looking thoughtful with her hand to her chin. She is surrounded by stylized speech bubbles and social media icons. The text 'Share your story' is at the top left, and the 'Rethink the drink' logo is at the top right.

4/13/2023	“Rethink the Drink” está interesada en compartir sus historias. ¿Cómo le ha afectado su consumo excesivo de alcohol en su vida, a la gente que ama o a su comunidad? Si tiene una historia que le gustaría compartir, por favor, envíela por medio del siguiente enlace o en un mensaje directo al correo info@rethinkthedrink.com. Las historias son anónimas y pueden ayudar a otras personas. www.es.rethinkthedrink.com/comparta-su-historia #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.es.rethinkthedrink.com/comparta-su-historia	
4/17/2023	It's National Stress Day. Many people who experience stressful situations turn to alcoholic beverages to cope. But alcohol itself can lead to additional stress - triggering mood and behavioral changes or make them worse, including depression, anxiety, memory loss and even alcohol dependency. What are some ways we support our friends and family member's mental health without alcohol? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #NationalStressDay	www.rethinkthedrink.com	"Getting Through" video (In Dropbox)

4/18/2023	One way to de-stress and support your mental health is to get more rest. Did you know that alcohol disrupts your REM cycle, and can worsen the quality of your sleep? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #NationalStressDay	www.rethinkthedrink.com	Alcohol makes it harder to sleep 
4/18/2023	Una forma de quitarse el estrés y apoyar su salud mental es descansar más. ¿Sabía que el alcohol interrumpe su ciclo REM y perjudica la calidad de su sueño? www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	El alcohol le hace más difícil dormir 
4/19/2022	The pandemic put so much stress on our communities and many people drank more as a result. This led to increased health harms; deaths directly tied with alcohol use rose by 21% from 2019 to 2020. How can we support each other in drinking less? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	Deaths directly tied with alcohol use rose by 21% from 2019 to 2020 

4/19/2023	La pandemia generó demasiado estrés a nuestras comunidades y muchas personas bebieron más alcohol como resultado. Esto ha ocasionado más daños a la salud. Las muertes directamente relacionadas con el consumo de alcohol aumentaron 21% de 2019 a 2020. ¿Cómo podemos apoyarnos para beber menos? www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	
4/20/2023	It's not too late to have an alcohol-free weekend this month! Have you had one yet? Yes No	N/A	N/A
4/20/2023	¡No es demasiado tarde para probar cómo se siente un fin de semana sin alcohol este mes! ¿Ya lo ha probado? Sí No	N/A	N/A

4/21/2023	We hope you've been having a wonderful spring! Here's a refreshing and simple nonalcoholic drink to go with the season. www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	Non-Alcoholic Sangria 4-6 servings 4 cups of sparkling water 2 cups of low-sugar cranberry juice 2 cups of low-sugar grape juice 1/2 cup of lemon or lime juice Fresh orange slices Ice Rethink the drink
4/21/2023	¡Esperamos que viva una primavera maravillosa! Esta es una receta de una bebida sencilla, refrescante y sin alcohol, muy adecuada para la temporada. www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	Sangría Sin Alcohol 4-6 raciones 4 tazas de agua mineral 2 tazas de jugo de arándano bajo en azúcar 2 tazas de jugo de uva bajo en azúcar 1/2 taza de jugo de lima o limón Rebanadas de naranja fresca Hielo al gusto Rethink the drink
4/24/2023	Deaths directly tied to alcohol rose from 2019 to 2020. How much did they increase by? 9% 21% (Correct answer) 32% 45%	N/A	N/A

4/24/2023	Las muertes directamente relacionadas con el consumo de alcohol aumentaron de 2019 a 2020. ¿Cuánto aumentaron? 9% 21% (Correct answer) 32% 45%	N/A	N/A
4/25/2023	When we drink less, we avoid a lot of pain. Not just fewer headaches and hangovers, but a lower risk of serious long-term health problems like cancer, heart disease and depression. www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	
4/25/2023	Cuando bebemos menos alcohol, evitamos mucho dolor. No solo tenemos menos dolores de cabeza y resacas, sino un riesgo mucho menor de desarrollar problemas graves de salud a largo plazo, como cáncer, enfermedades del corazón y depresión. www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	

4/27/2023	More than 2,000 people from Oregon die from alcohol-related causes every year, three times the number who die from other drug overdoses. We can start to reduce that toll by recognizing the ways that our society makes it seem harmless and even “normal” to drink excessively. How would our lives be different if there was less alcohol in them? www.rethinkthedrink.com #RethinkTheDrink #AlcoholAwarenessMonth	www.rethinkthedrink.com	<u>Rethinking</u> is a good thing 
4/27/2023	Cada año mueren más de 2,000 personas en Oregon por causas relacionadas con el alcohol; esto es tres veces más que la cantidad de personas que mueren por sobredosis de otras drogas. Podríamos empezar a reducir esa cantidad si reconocemos las formas en las que nuestra sociedad hace parecer que no hace tanto daño y hasta que es “normal” el beber en exceso. ¿Qué tan diferentes serían nuestras vidas si bebiéramos menos alcohol? www.rethinkthedrink.com/espanol #RethinkTheDrink #MesDeConcientizaciónSobreElAlcohol	www.rethinkthedrink.com/espanol	<u>Piensalo mejor,</u> es bueno para ti 

4/28/2023	What are health harms of excessive alcohol use? Prostate and breast cancer Heart disease and high blood pressure Liver disease All (correct answer)	N/A	N/A
4/28/2023	¿Qué perjuicios tiene el consumo excesivo? Cáncer de próstata y de seno Enfermedades del corazón y hipertensión Enfermedades del hígado Todas las anteriores (correct answer)	N/A	N/A