

让您活得更加健康的小贴士

喝酒导致酒精成瘾

什么是标准酒类饮品？



- 一罐*（330 毫升）普通啤酒，酒精含量约为 4% 至 5%。

*一罐酒精含量达 8% 的啤酒 = 2 杯标准酒类饮品



- 半杯（100 毫升）的葡萄酒，酒精含量为 15%



- 一杯（30 毫升）的烈酒，酒精含量为 40%

多少酒精才算过量？

每天饮用不超过 2 杯标准酒类饮品。

什么是酗酒？

- 一次饮用 5 杯或更多杯酒精饮品
- 酗酒会增加和提高中风、肝病、高血压、意外事故和死亡的风险



上瘾的迹象：

- 觉得必需先喝酒，才可以使自己“兴奋起来”。
- 如果您没喝酒，就会感到焦虑、出汗和恶心。
- 无法减少饮酒量。
- 感觉上需要喝更多酒，并且难以摆脱酒瘾。
- 影响工作表现和搞砸人际关系。



如何做个负责任的饮酒者？

- 记得请教医生您可不可以喝酒，尤其是您在服药期间。
- 饮酒之前和饮酒之时，必须进食。
- 喝酒的速度要慢。
- 开车、操作设备和机器之前，千万不要喝酒。
- 不可超越酒精限度（即2罐啤酒）
- 要懂得拒绝喝酒，要懂得说“不”。



如果您发现酒精已经对您的工作和日常生活，造成难题而感到困扰，请向他人求助。

- 外籍劳工中心 - 6536 2692
- 康侍 - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



资料来源：

1. 《为什么酗酒对你有害》。保健中心。2022年3月。
2. 《做个负责任的饮者，了解自己的酒精限度》。保健中心。2022年3月。