

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## மது போதை

மதுபானம் அருந்த நிர்மாணித்திருக்கும்  
அளவுகோல் என்ன?



- சுமார் 4% முதல் 5% ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும் ஒரு வழக்கமான பீர் டின்\* (330மில்லி).



- 15% ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும் அரை கிளாஸ் (100 மில்லி) ஒயின்



- 40% ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும் ஒரு ஷாட் (30 மில்லி).

\*8% ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும் ஒரு பீர் டின்\*  
= 2 அளவு மதுபானம்

எந்த அளவிற்கு மதுபானம் அருந்தினால்,  
அந்த அளவு அதிகமானது என்று  
பொருள்படும்?

நிர்மாணித்திருக்கும் அளவுகோல் காட்டிலும் ஒரு நாளைக்கு  
2 அளவுக்கு மேல் மதுபானம் அருந்தாமல் இருத்தல்

அளவுக்கு அதிகமாக மது  
அருந்துதல் என்றால் என்ன?

- ஒரே நேரத்தில் 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மதுபானங்களை அருந்துவது
- அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துவது பக்கவாதம், கல்லீரல் நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், விபத்துகள் மற்றும் உயிரிழப்பிற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும்



# மதுபோதைக்கு அடிமையானதற்கான அறிகுறிகள்:

- "பரவசமடைய" மதுபானம் அருந்த வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுதல்.
- நீங்கள் மதுபானம் அருந்தாவிட்டால் பதற்றம், வியர்வை மற்றும் குமட்டல் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுதல்.
- நீங்கள் குடிக்கும் அளவைக் குறைக்க இயலாமை.
- இன்னும் அதிகமாக மது அருந்த வேண்டிய உணர்வு ஏற்படுதல் மற்றும் மதுபானம் அருந்துவதால் உண்டாகும் விளைவுகளிலிருந்து மீண்டு வர சிரமப்படுதல்.
- வேலை மற்றும் உறவுகளைப் பாதித்தல்.



## பொறுப்புணர்ச்சியுடன் எப்படி மது அருந்துவது:



- நீங்கள் மதுபானம் அருந்தலாமா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் விசாரிக்கவும், அதிலும் குறிப்பாக நீங்கள் மருந்து சாப்பிட்டு வந்தால்.
- மதுபானம் அருந்தும் முன்னும், அருந்தும் போதும் உணவு சாப்பிடவும்.
- மெதுவாக மதுபானம் அருந்தவும்.
- மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம் அல்லது உபகரணங்கள் மற்றும் இயந்திரங்களை இயக்க வேண்டாம்.
- வரம்புக்கு உட்பட்டு மதுபானம் அருந்தவும் (அதாவது 2 டின்கள் பீர்)
- குடிப்பழக்கத்திற்கு "வேண்டாம்" என்று சொல்ல பழகிக்கொள்ளவும்.

## உங்கள் வேலைக்கும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் மதுபானம் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தியிருந்தால் உதவி நாடவும்.

- குடிபெயர்ந்த ஊழியர்கள் நிலையம் - 6536 2692
- ஹெல்த்செர்வ் - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH



ஆதாரங்கள்:

1. "அதிகமாக மது அருந்துவது ஏன் உங்களுக்குத் தீமையை விளைவிக்கும்". ஹெல்த்ஹப். மார்ச் 2022.
2. "பொறுப்புணர்ச்சியுடன் மது அருந்துதல். வரம்புக்கு உட்பட்டு மது அருந்துவதை அறிந்து கொள்ளவும். ஹெல்த்ஹப். மார்ச் 2022.