

# ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

## การติดแอลกอฮอล์

### อะไรคือมาตรฐานเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



- เบียร์ธรรมดากระป๋อง\* (ขนาด 330 มล.) มีปริมาณแอลกอฮอล์ประมาณ 4% ถึง 5%



- ไวน์ครึ่งแก้ว (100 มล.) ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 15%



- สุรา 1 ช็อต (30 มล.) ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 40%

\*เบียร์หนึ่งกระป๋องที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 8% เท่ากับ 2 เครื่องดื่มมาตรฐาน

## ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ถือว่ามากเกินไป คือเท่าไร

ไม่เกิน 2 เครื่องดื่มมาตรฐานต่อวัน

## การดื่มสุราโดยไม่อันคืออะไร

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 5 เครื่องขึ้นไปในรวดเดียว
- การดื่มสุรารวดเดียวจะเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง โรคตับ ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ และ เสียชีวิต



## ลักษณะอาการติดเหล้า

- รู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ตัวเมา
- จะรู้สึกกระวนกระวาย อาการเหงื่อออกและคลื่นไส้ถ้าไม่ได้แอลกอฮอล์
- ไม่สามารถลดปริมาณการดื่มได้
- มีความรู้สึกว่าต้องดื่มแอลกอฮอล์ให้มากขึ้นและมีปัญหาในการฟื้นตัวจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์
- ส่งผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์



## วิธีดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ



- ตรวจสอบกับแพทย์ว่าดื่มแอลกอฮอล์ได้ไหม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณกำลังรับยาอยู่
- กินก่อนและระหว่างช่วงการดื่ม
- ดื่มช้า ๆ
- ห้ามดื่มตอนขับหรือใช้อุปกรณ์และเครื่องจักร
- อยู่ในขีดจำกัดแอลกอฮอล์ (คือ เบียร์ 2 กระป๋อง)
- กลับปฏิเสธต่อคำชวนให้ดื่ม

## หาความช่วยเหลือหากปรากฏว่า แอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาในการ ทำงานและชีวิตประจำวันของคุณ

- ศูนย์แรงงานข้ามชาติ - 6536 2692
- เฮลท์เซอร์พ - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH



แหล่งความรู้

1. "ทำไมการดื่มสุรา รวด ๆ ถึงไม่ดี" HealthHub. ฉบับ มีนาคม ค.ศ. 2022.
2. "การดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ รู้ขีดจำกัดแอลกอฮอล์" HealthHub. ฉบับ มีนาคม ค.ศ. 2022.