

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Nghiện Rượu

1 phần uống tiêu chuẩn là gì?



- Một lon * (330ml) bia thông thường có nồng độ cồn khoảng 4% đến 5%.

** Một lon bia với độ cồn 8% = 2 phần uống tiêu chuẩn*



- Nửa ly (100ml) rượu có nồng độ cồn 15%



- Một ly (30ml) rượu mạnh có nồng độ cồn 40%

Bao nhiêu rượu là quá nhiều?

Không quá 2 phần uống tiêu chuẩn mỗi ngày.

Uống rượu quá mức là gì?

- Uống 5 phần uống có cồn trở lên cùng một lúc
- Uống rượu quá mức làm tăng nguy cơ đột quỵ, các bệnh về gan, huyết áp cao, tai nạn và tử vong



Dấu hiệu nghiện:

- Cảm thấy cần phải uống rượu để "lên đỉnh".
- Sẽ cảm thấy lo lắng, đổ mồ hôi và buồn nôn nếu bạn không uống rượu.
- Không thể cắt giảm số lượng bạn uống.
- Cảm thấy cần phải uống nhiều rượu hơn và khó phục hồi sau khi bị tác dụng của rượu.
- Ảnh hưởng đến công việc và các mối quan hệ.



LÀM THẾ NÀO để uống có trách nhiệm:



- Kiểm tra với bác sĩ nếu bạn có thể uống, đặc biệt là nếu bạn đang sử dụng thuốc.
- Ăn trước và trong khi uống rượu.
- Uống chậm.
- KHÔNG uống rượu và lái xe hoặc vận hành thiết bị và máy móc.
- Duy trì giới hạn cồn (ví dụ: 2 lon bia)
- Có thể "nói KHÔNG" với việc uống rượu.

Tìm sự giúp đỡ nếu bạn thấy rằng rượu gây ra các vấn đề trong công việc và cuộc sống hàng ngày của bạn.

- Trung tâm Người lao động Nhập cư - 6536 2692
- HealthServe - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



Nguồn:

1. "Tại sao uống rượu bia nhiều lại có hại cho bạn". HealthHub. Tháng 3 năm 2022.

2. "Uống có trách nhiệm. Biết tử lượng của bạn". HealthHub. Tháng 3 năm 2022.