

# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Kecanduan Alkohol

### Apa itu minuman standar?



- Sekaleng\* (330ml) bir biasa dengan kandungan alkohol sekitar 4% hingga 5%.

*\* Satu kaleng bir dengan kandungan alkohol 8% = 2 minuman standar*



- Setengah gelas (100ml) anggur dengan kandungan alkohol 15%



- Satu gelas (30ml) minuman beralkohol dengan kandungan alkohol 40%

### Berapa banyak alkohol yang terlalu banyak?

Tidak lebih dari 2 minuman standar per hari.

### Apa itu pesta minuman keras?

- Mengonsumsi 5 atau lebih minuman beralkohol dalam sekaligus
- Pesta minuman keras meningkatkan risiko stroke, penyakit hati, tekanan darah tinggi, kecelakaan dan kematian



## Tanda-tanda Ketergantungan:

- Merasa perlu minum alkohol untuk "naik".
- Akan merasa cemas, berkeringat dan mual jika tidak minum alkohol.
- Tidak dapat mengurangi jumlah yang Anda minum.
- Merasa perlu minum lebih banyak alkohol dan sulit pulih dari efek alkohol.
- Mempengaruhi pekerjaan dan hubungan.



## BAGAIMANA minum secara bertanggung jawab:



- Cek dengan dokter Anda jika Anda dapat minum, terutama jika Anda sedang dalam pengobatan.
- Makan sebelum dan selama sesi minum.
- Minum perlahan.
- JANGAN minum sambil mengemudi atau mengoperasikan peralatan dan mesin.
- Tetap dalam batas alkohol (yaitu 2 kaleng bir)
- Mampu "mengatakan TIDAK" untuk minum..

**Dapatkan bantuan jika Anda mengetahui bahwa alkohol telah menyebabkan masalah dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari Anda.**

- Migrant Workers' Centre - 6536 2692
- HealthServe - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH



Sources:

1. "Why is binge drinking bad for you". HealthHub. Maret 2022.

2. "Responsible drinking. Know your alcohol limit". HealthHub. Maret 2022.