



Một ly rượu bia tiêu chuẩn (có 10 gam cồn) là gì?



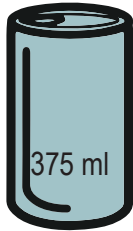
Bia độ cồn cao



Rượu mạnh (Spirits)



Rượu vang Portugal (port) hay rượu vang nồng độ mạnh (fortified wine)



Bia độ cồn trung bình



Rượu vang



Biết mức giới hạn của quý vị

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy

Mỗi tuần, không quá 10 ly rượu bia tiêu chuẩn (có 10 gam cồn)



Những dịp đặc biệt



Không uống nhiều hơn 4 ly rượu bia tiêu chuẩn (có 10 gam cồn) trong bất kỳ một dịp nào



Đừng uống rượu bia nếu đang mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ

Uống ít hơn để giảm tác hại của rượu bia. Đối với một số người, an toàn hơn là không uống chút nào hết.



Muốn có người giúp đỡ?



Nói chuyện với bác sĩ của quý vị

Liên lạc với Directline

Tư vấn, Giới thiệu và Hỗ trợ Bảo mật 24 giờ



1800 888 236



Có dịch vụ thông dịch viên qua điện thoại



www.directline.org.au

Liên lạc với Turning Point

Tư vấn trực tuyến trực tiếp



www.counselingonline.org.au

Rượu bia và sức khỏe của quý vị

Tìm hiểu về mức giới hạn của quý vị, làm cách nào để uống ít hơn và nơi để nhờ trợ giúp



enliven's Health Literacy Services prepared the easy English version of this resource in January 2020. The Picture Communication Symbols ©1981-2016 by Tobii Dynavox. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker® is a trademark of Tobii Dynavox. You may not copy or modify any part of this resource, or allow anyone else to, without the consent of Enliven Victoria



enliven



MonashHealth



⚠️ Rượu bia tác hại sức khỏe của quý vị như thế nào



- Trầm cảm
- Đột quỵ (Tai biến mạch máu não)
- Lo âu
- Nghiện rượu bia
- Sa sút trí tuệ



- Ung thư miệng
- Ung thư họng



- Huyết áp cao
- Bệnh tim



- Ung thư vú



- Ung thư gan
- Bệnh gan



- Bệnh tiểu đường



- Vấn đề về tiêu hóa
- Ung thư kết tràng



- Thụ thai ngoài ý muốn
- Sảy thai
- Tử sản (Thai chết lưu)
- Rối loạn ở thai nhi do nhiễm rượu



- Bệnh lây qua đường tình dục (bệnh hoa liễu)



Các lợi ích nếu quý vị giảm bớt hoặc bỏ hẳn



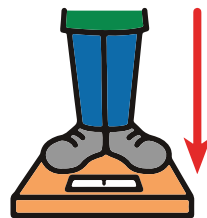
Ngủ ngon hơn



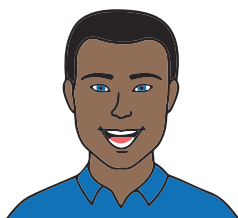
Trí nhớ tốt hơn



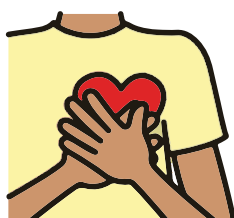
Thêm sinh lực



Giảm cân



Tâm trạng khá hơn



Các mối quan hệ tốt đẹp hơn



Ngủ dậy không bị nhức đầu, mệt mỏi



Tiết kiệm tiền



Làm cách nào giảm bớt hoặc bỏ hẳn



Lập kế hoạch cho các hoạt động vào những giờ giấc quý vị thường uống. Điều này hữu ích nếu quý vị đang buồn chán hoặc căng thẳng



Đừng đi đến quán rượu sau khi đi làm về. Thay vào đó, hãy thử các hoạt động xã hội khác



Ăn trước khi uống rượu bia



Tránh uống rượu bia theo vòng hoặc trong nhóm đồng người và tụ tập với những người bạn uống rượu bia như hũ chìm



Uống đồ uống không cồn trước hoặc thay vì uống rượu bia



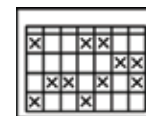
Uống thêm đồ uống pha chế thay vì chỉ uống rượu bia



Nếu uống rượu bia, hãy uống chậm hơn và uống từng ngụm nhỏ



Chuyển sang đồ uống có độ cồn thấp



Lập kế hoạch cho những ngày không uống rượu bia trong hầu hết các tuần để tránh hình thành thói quen