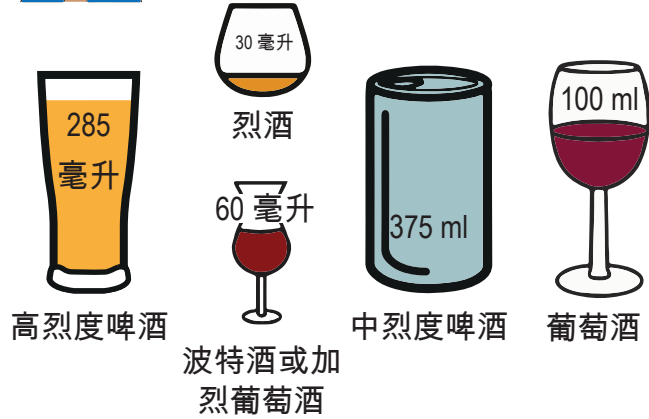




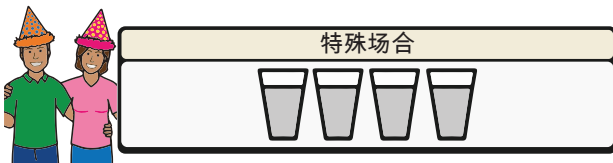
何为一个标准杯的量?



了解您的极限



每周不得超过 10 个标准杯的量



每次不得超过 4 个标准杯的量



妊娠或哺乳期间不得喝酒

少喝酒以减少酒精的危害。对于某些人士来说，不喝酒更安全。



想得到帮助吗?



咨询您的医生

致电 **DirectLine (酒精及毒品咨询辅导热线)**

24小时开放的保密咨询、转介及支援服务



1800 888 236



提供电话口译服务



www.directline.org.au

联系 **Turning Point (一家全国性的戒瘾治疗中心)**

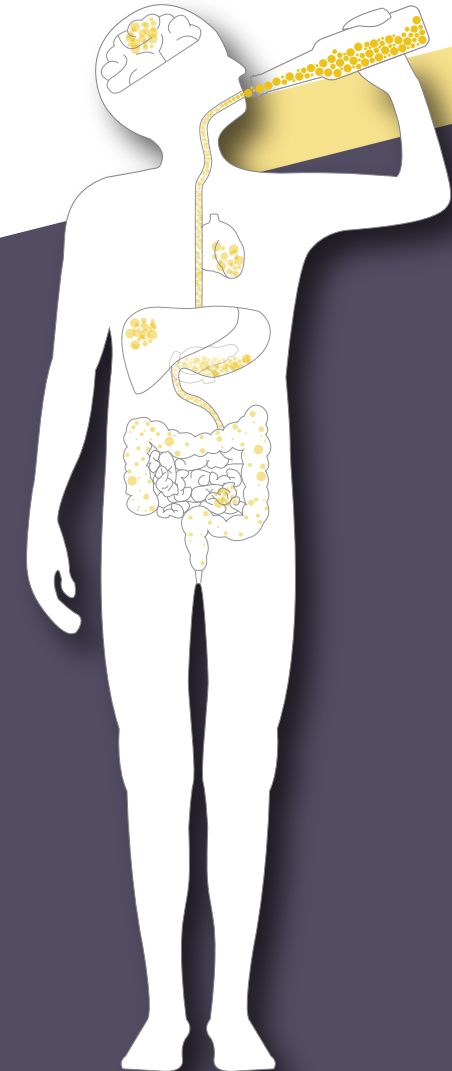
实时在线咨询



www.counsellingonline.org.au

喝酒与健康

了解您的极限、如何减少喝酒以及从哪里获得帮助



enliven's Health Literacy Services (enliven的健康知识服务机构) 在 2020 年 1 月编制了本资料的简明英语版本。Picture Communication Symbols (图片沟通符号) ©1981-2016 由 Tobii Dynavox 制作。全球版权所有。获得批准方可使用。Boardmaker® 是 Tobii Dynavox 的商标。未经 Enliven Victoria 许可，您不得自行或允许任何其他人复制或修改本资料的任何部分。



enliven



MonashHealth





酒精如何危害您的健康



- 抑郁
- 中风
- 焦虑
- 酒精依赖症
- 痴呆症



- 口腔癌
- 咽喉癌



- 高血压
- 心脏病



- 乳癌



- 肝癌
- 肝病



- 糖尿病



- 消化问题
- 结肠癌



- 意外妊娠
- 流产
- 死胎
- 胎儿酒精谱系障碍



- 感染性病



减少喝酒或戒酒所带来的益处



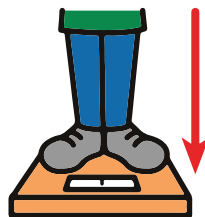
睡得更好



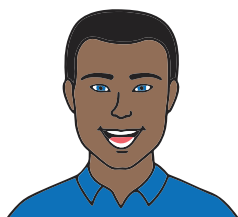
改善记忆力



提升精力



减轻体重



改善情绪



改善关系



杜绝宿醉



节省金钱



如何减少喝酒或戒酒



计划一些活动以填补您通常会喝酒的时间。这样做有助于减轻无聊或压力感



下班后不要去酒吧。尝试参加其他的社交活动



喝酒前先吃东西



避免轮番喝酒、聚众喝酒或与嗜酒的朋友待在一起



喝酒前先喝非酒精饮料，或以此取代喝酒



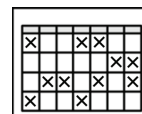
在酒中加入软饮料



如果要喝酒，喝慢一点，小口啜饮



转喝低酒精饮料



每周计划几天不喝酒，以此避免养成喝酒习惯