





Alcohol in your community

Fact Sheet

Thế nào là một phần rượu tiêu chuẩn?



Tùy vào lượng cồn có trong rượu mà 1 phần rượu tiêu chuẩn sẽ khác nhau. Luôn đọc kỹ nhãn hướng dẫn trên chai rượu để có thông tin. Bảng dưới đây nêu lên một số ví dụ về một phần rượu tiêu chuẩn.

Rượu vang Wine	Bia nhẹ Light Beer	Bia thông thường Regular Beer	Rượu mạnh Spirits
100mL	425mL	375mL	30mL
13% alc/vol	2.7% alc/vol	3.5% alc/vol	40% alc/vol
			

Rượu có ảnh hưởng gì đến sức khỏe của quý vị?

Uống nhiều rượu có thể dẫn tới...

Ảnh hưởng ngắn hạn:

- Rối loạn giấc ngủ
- Buồn ngủ
- Ói mửa
- Căng thẳng
- Chấn thương
- Rối loạn chức năng tình dục

Ảnh hưởng dài hạn:

- Mất trí nhớ & khả năng tập trung
- Nghiện rượu
- Sức khỏe tinh thần giảm sút
- Các tình trạng đe dọa tính mạng như bệnh gan, ung thư, đột quỵ và bệnh tim mạch

Luôn ghi nhớ

- ✓ Luôn có sẵn đồ ăn trước khi uống
- ✓ Uống nước giữa các lần uống rượu
- ✓ Luôn đếm số lượng rượu quý vị đã uống
 - ✓ Uống từ từ
- ✓ Định trước lượng rượu quý vị sẽ uống và giữ vững con số đó

Proudly supported by:



Dedicated to a better Brisbane

Tình hình uống rượu ở Queensland

- Khoảng 1/5 người trưởng thành uống rượu ở mức nguy hiểm
- Trong năm 2013-2014 có khoảng 37,000 trường hợp nhập viện do uống rượu
- Khoảng 1 triệu người dân Queensland là nạn nhân của bạo hành do rượu



Làm sao để giảm nguy hại từ việc uống rượu

- Gắng giữ chỉ uống 2 phần rượu/ngày
- Điều đặn có ngày không uống rượu
- Gắng giữ uống không quá 4 phần rượu trong một dịp nào đó
- Người dưới 18 tuổi nên tránh uống rượu
- Phụ nữ đang mang bầu, cho con bú hay có kế hoạch mang bầu nên tránh uống rượu.

Nơi để tới khi cần trợ giúp?

Ethnic Community Council of Queensland để xin trợ giúp & cung cấp thông tin
Số điện thoại 3844 9166 để nói chuyện với 1 người trong cộng đồng của Quý vị.



Alcohol Drug Information Service xin trợ giúp, cung cấp thông tin, tư vấn và giới thiệu đến các dịch vụ tại QLD. Hoạt động 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần khi quý vị gọi điện thoại miễn phí theo số : 1800 177 833

Metro South Addiction Services cung cấp dịch vụ miễn phí, chuyên nghiệp và bảo mật cho các cá nhân, gia đình và cộng đồng bị ảnh hưởng do việc sử dụng các chất gây nghiện gây nên. Để nhận sự trợ giúp và hỗ trợ hãy liên lạc với nơi gần nhất cho quý vị : Inala: 3275 5300 | Logan: 3089 4084 | Bayside: 3825 6060. Nếu quý vị cần thông dịch gọi cho 131 450 và đề nghị chuyển tới dịch vụ này.

The Queensland Network of Alcohol and Other Drug Agencies (QNADA): cung cấp hướng dẫn cách tìm các dịch vụ điều trị về rượu & chất gây nghiện ở Brisbane qua trang mạng của tổ chức này www.qnada.org.au. Có thể chọn tiếng Việt bằng cách click vào phần Chọn ngôn ngữ, nằm ở cuối trang mạng, góc dưới bên phải

Sources:

https://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/ds10-alcohol.pdf
https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0022/537052/cho-report-chapter-8.pdf
https://adf.org.au/wp-content/uploads/2017/02/1092_factsaboutdrinkingA3.pdf
<http://www.qcaa.org.au/wp-content/uploads/QLD-Presentation-Giorgi.pdf>