बिना सूचना दिए सड़क के किनारे सांस की जाँच।

सुरक्षित रूप से ड्राइव करने के लिए आपके पूरे ध्यान की आवश्यकता होती है

आपके लिए आवश्यक है कि आप: **मानसिक रूप से सतर्क हों** **साफ देख सकें** **अच्छी तरह से समन्वित हों**

बीएसी क्या होता है?
आपके रक्तप्रवाह में एल्कोहल के स्तर को रक्त एल्कोहल सांद्रता (बीएसी) कहा जाता है।

सड़क के किनारे सांस में एल्कोहल की जाँचों में पुलिस बीएसी की जाँच करती है।

0.05% (दशमलव 0 पांच) बीएसी का मतलब है कि प्रत्येक 100मिली रक्त में 0.05ग्राम एल्कोहल है। ऑस्ट्रेलिया में ड्राइविंग के लिए यह कानूनी सीमा है।

एल्कोहल के प्रभाव के तहत ड्राइविंग न करने के लिए आपका बीएसी 0.05% से कम होना चाहिए।

सड़क के किनारे जाँचें कैसे की जाती हैं?

आपसे पूछा जाएगा कि: **आप अपना ड्राइवर्स लाइसेंस दिखाएँ** **क्या आपने किसी तरल-पदार्थ का सेवन किया है**

फिर हाथ में पकड़े उपकरण के माध्यम से आपकी प्रारंभिक सांस जाँच की जाएगी। यह उपकरण सांस में एल्कोहल की उपस्थिति रिकॉर्ड करता है। प्रत्येक जाँच के लिए डिस्पोज़ेबल माउथपीस का उपयोग किया जाता है।

जाँच का परिणाम प्राप्त करने में लगभग 1 मिनट लगता है।

यदि आपकी जाँच का परिणाम नकारात्मक या 0.05 से नीचे आता है, तो आप जाने के लिए स्वतंत्र होंगे/होंगी।

- .05 +

यदि जाँच का परिणाम सकारात्मक निकलता है, तो आपको इसके बारे में बताया जाएगा और आपको सांस विश्लेषण जाँच कराने की आवश्यकता होगी।

सुरक्षित रूप से ड्राइव करने के लिए सुझाव

यदि आपका ड्राइव करने का इरादा है, तो सबसे सुरक्षित विकल्प यह है कि एल्कोहल का सेवन न किया जाए।

यदि आप एल्कोहल का सेवन करने का फैसला लेते/लेती हैं, तो अपने रक्त एल्कोहल स्तर को 0.05 से नीचे रखें:

- शून्य या निम्न-एल्कोहल वाले पेयों का सेवन
- सेवन से पहले और सेवन करने के दौरान कुछ खाएँ।
- इस बात का ध्यान रखें कि प्रति घंटा आप कितने मानक पेय लेते/लेती हैं। मानक पेय इस बात का हिसाब रखने का अच्छा तरीका है कि आप कितने एल्कोहल का सेवन कर रहे/रही हैं, आप लेबल की जाँच कर सकते/सकती हैं या बार के स्टाफ से पूछ सकते/सकती हैं।

0.05 से नीचे रहने के लिए मैं कितने मानक पेय ले सकता/सकती हूँ?

औसत आकार के पुरुषों के लिए: पहले घंटे में 2 मानक पेयों से अधिक नहीं और उसके बाद प्रति घंटा 1 पेय।

औसत आकार की महिलाओं के लिए: प्रति घंटे 1 मानक पेय से कम।

यह केवल एक मार्गदर्शन ही है। इसका पालन करने के बावजूद भी आपकी जाँच 0.05% से अधिक निकल सकती है।

इन बातों को न भूलें:

L P

सभी राज्यों और राज्य-क्षेत्रों में लर्नर (एल) और प्रोबेशनरी (पी) ड्राइवरों के लिए **बीएसी 0.00 (शून्य)** होना चाहिए

एल्कोहल हर किसी को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है, जो इन बातों पर निर्भर करता है:

- आकार, वज़न और स्वास्थ्य
- यदि व्यक्ति को एल्कोहल का सेवन करने की आदत है
- यदि इस समय के नजदीक अन्य दवाइयों का सेवन किया जाता है
- कितनी मात्रा का सेवन किया गया है
- पेय की सांद्रता

adf.org.au

Alcohol and Drug Foundation