



पार्टी करने का आनन्द लेते हैं, अधिक सुरक्षित रूप से ऐसा करें।

यदि आप शराब पीते हैं - तो और अधिक जानकारी प्राप्त करें, अधिक सुरक्षित रहें



शराब पीने से पहले और इसके दौरान खाएँ



नई ड्रिंक लेने से पहले अपनी पहली ड्रिंक खत्म कर लें



छोटे-छोटे घूट पीएँ पूरी ड्रिंक एक घूट में न पीएँ



अंतरालक रखें अर्थात - शराब के एक ड्रिंक खत्म करने और दूसरी लेने के बीच कोई ऐसा पेय पदार्थ पीएँ जिसमें शराब न हो



छोटे गिलासों का प्रयोग करें



पानी बहुत सारा पीएँ



अपनी ड्रिंक पर नज़र रखें और खुद से अपना ड्रिंक बनाएँ (दूसरों से कभी ड्रिंक न लें)



स्पिरिट्स से परहेज करें



एक ही तरह का ड्रिंक पीएँ

### अपनी खुद की सीमाएँ बनाएँ



- धीरे-धीरे पीना अपनी गति पर - किसी ओर की गति पर नहीं
- सीमाएँ निर्धारित करें कि आप कैसी और कितनी शराब पीएँगे
- यदि आपका गिलास थोड़ा खाली देख कर कोई उसे फिर से भरने लगे तो उसे मना करें
- कोई दबाव नहीं। मना करने में कोई बुराई नहीं है।

### यदि आपके दोस्त शराब पीते हैं

- यह ज़रूरी नहीं है कि आप भी शराब पीएँ, बहुत से लोग शराब नहीं पीते हैं
- एकसाथ रहें

यदि वे बहुत अधिक शराब पीते हैं:



तो उन्हें ऐसे पेय पदार्थ पीने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें शराब न हो या उन्हें घर ले जाएँ



कभी भी किसी दोस्त को अकेला न छोड़ें



चितित हैं, एम्बुलेंस के लिए 000 पर फोन करें

### कुछ अन्य जानकारी...



सोशल मीडिया पर पोस्ट करने से पहले दो बार सोचें



संपर्क में रहें - किसी ऐसे व्यक्ति के साथ न जाएँ जिसे आप जानते नहीं हैं



बहुत गर्मी है और आप बाहर कहीं हैं - तो स्लिप, स्लोप, स्लैप और स्लाइड को ध्यान में रखें



व्यस्त रहें - पूल खेलें, डांस करें, सामाजिक मेलजोल करें - ऐसा करने से आप कम पीएँगे



शराब आपको खतरे के प्रति कम चितित कर सकती है। खतरों पर नज़र रखें।

### घर जाना



टैक्सी, राइडशेयर, जन परिवहन, माता-पिता या दोस्त



कार से यात्रा करनी - नामांकित ड्राइवर चुनें



यदि आपने शराब पी है तो गाड़ी न चलाएँ। यदि आपके दोस्त ने शराब पी है तो वह गाड़ी नहीं चला सकते



क्या आप P लाइसेंस पर हैं? यह ज़रूरी है कि आपका BAC शून्य हो (अर्थात बिल्कुल भी शराब नहीं!)