



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 घूँट पीएँ पूरी ड्रिंक एक घूँट 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!)



क्या आप अपने शराब के प्रयोग को लेकर चितित हैं, या आप किसी मित्र या परिजन के बारे में चितित हैं? गोपनीय सूचना और सलाह के लिए DrugInfo को 1300 85 85 84 पर फोन करें