



ਸ਼ਰਾਬ

ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੋ



ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਓ



ਨਵੇਂ ਪੈਂਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਂਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ



ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਡੀਕ ਨਾ ਲਗਾਓ



ਵਿਚਾਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੀਓ - ਪੈਂਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ ਪੀਓ



ਛੋਟੇ ਗਲਾਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਆਪਣੇ ਪੈਂਗ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪੈਂਗ ਬਣਾਓ (ਕਦੇ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਂਗ ਨਾ ਲਓ)



ਤਿੱਖੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਸਪਿਰਟ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ



ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ



ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੀਣਾ - ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪੀਵੋਗੇ
- ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੋਰ ਨਾ ਭਰੋ
- ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ। ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ

ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ:



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੱਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਲੈ ਜਾਓ



ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ



ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 000 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ...



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਸੋਚੋ



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ



ਗਰਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਹੋ - ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ



ਠੁੱਢੇ ਰਹੋ - ਪੁਲ ਖੇਡੋ, ਨੱਚੋ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪੀਵੋਗੇ



ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ



ਟੈਕਸੀ, ਸਾਂਝੇ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤ



ਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ - ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ



ਆਪਣੇ P ਉੱਤੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੀ BAC ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ!)



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ 1300 85 85 84 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ DrugInfo