

# 酒精

## 更安全的享受聚会。

### 如果你喝酒——了解更多，更安全。



喝酒前和喝酒时吃点东西。



开始喝新的一杯前，先喝完旧的那杯。



小口喝酒，不要一杯干。



中间休息一下——在喝酒的中间喝点非酒精饮品。



使用小杯子。



多喝水。



看好自己的酒，只喝自己的酒（绝不要喝别人的酒）。



远离烈酒。



只喝一种酒。

### 设定自己的上限



- 慢慢喝，按照自己的节奏，而不是跟着别人的节奏喝酒。
- 设定上限，知道自己喝什么酒，能喝多少酒。
- 拒绝不停加酒。
- 不要觉得有压力。不要担心拒绝别人。

### 如果你的朋友喝酒

- 你不一定要喝酒，很多人都不喝酒。
- 和朋友在一起。

### 如果他们喝了太多：



鼓励他们喝非酒精饮品或者送他们回家。



绝对不要把朋友独自一人留下。



如果感到担心，致电000叫救护车。

### 还有其它注意事项.....



在社交媒体上发帖时，三思而后行。



与朋友保持联系——不要和不认识的人一起出去。



天气很热，如果你在户外——别忘了防晒衣、防晒霜、遮阳帽和太阳镜。



保持活跃——到泳池玩水、跳舞、社交——这样你就会少喝酒。



喝酒会让你减少对危险的担心。留意风险。

### 回家时，



乘坐出租车、网约车、公共交通，或者让父母或朋友载你回家。



如果开车出行——指定一名司机。



如果你一直在喝酒，就不要开车。如果你的朋友一直在喝酒，他们也不能开车。



拿着P牌驾照？你必须保持血液酒精浓度为零（完全不能喝酒！）



担心自己或家人朋友的喝酒问题？

致电或发电子邮件联系DrugInfo，获取保密信息和建议。1300 85 85 84