



RƯỢU BIA

Vui vẻ tiệc tùng, giữ an toàn hơn



Alcohol
and Drug
Foundation

Nếu quý vị uống **rượu bia** – biết rõ hơn, sẽ giữ an toàn hơn



Ăn trước và trong khi uống



Hãy uống hết ly của quý vị trước khi uống ly mới



Uống từng ngụm đừng uống hết một hơi



Uống đồ đệm – uống gì đó không có cồn giữa những đồ uống có cồn



Sử dụng ly nhỏ



Nước uống thật nhiều nước



Để ý đồ uống của mình & và tự lấy đồ uống cho mình (không bao giờ nhận đồ uống từ người khác)



Tránh xa rượu mạnh



Chỉ uống một loại đồ uống

Hãy tự đề ra **giới hạn riêng** cho mình



- Uống chậm rãi theo tốc độ của mình – không theo tốc độ của người khác
- Đặt ra giới hạn về việc sẽ uống gì và uống bao nhiêu
- Từ chối và cảm ơn khi được mời rót thêm
- Không có áp lực gì. Hoàn toàn có thể từ chối.

Nếu bạn quý vị uống rượu bia

- Quý vị không bắt buộc phải uống theo, nhiều người không làm theo
- Hãy ở bên nhau

Nếu họ uống quá nhiều:



khuyến khích họ uống đồ uống không có cồn hoặc cứ đưa họ về nhà



không bao giờ để bạn ở lại một mình



nếu lo lắng, gọi 000 để xin xe cứu thương

Một số điều khác ...



Suy nghĩ kỹ trước khi đăng bài trên mạng xã hội



Duy trì kết nối – đừng đi với người quý vị không biết



Trời nóng và quý vị đang ở ngoài – mặc áo vào (slip), bôi kem chống nắng (slop), đội mũ có vành (slap), và đeo kính mát (slide)



Giữ mình bận rộn – chơi bi-da, khiêu vũ, giao lưu – quý vị sẽ uống ít hơn



Rượu bia có thể khiến quý vị ít lo lắng về sự nguy hiểm. Hãy coi chừng rủi ro.

Về nhà



Đi tắc-xi, đi xe chung, phương tiện giao thông công cộng, đi với cha mẹ hay bạn bè



Đi xe hơi – cử một người lái xe được chỉ định



Nếu quý vị đã uống rượu bia, đừng lái xe. Nếu bạn quý vị đã uống rượu bia, họ không được lái xe



Đang có bằng P? Quý vị phải có BAC số không (không được uống chút rượu bia nào hết!)



Lo ngại về việc sử dụng rượu bia của mình, hoặc lo lắng về bạn bè hay người thân? Gọi điện hay gửi email cho DrugInfo để có thông tin và hướng dẫn bảo mật 1300 85 85 84

adf.org.au