

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅਲਕੋਹਲ (ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਈਥਾਨੌਲ) - ਫਲ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਰਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਖਮੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਮੀਰੀਕਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਨੋ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੋਨੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮ

ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ!**
- ਇੱਕ ਹੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ
ਦਿਲ	— ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ — ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
ਦਿਮਾਗ	— ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ — ਸਟ੍ਰੋਕ — ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ
ਜਿਗਰ	— ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ

	— ਸਿਰੋਸਿਸ — ਫੈਟੀ ਲੀਵਰ
ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ	— ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੇਟ ਦੀ ਸੇਜ਼ — ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ — ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸੇਜ਼
ਲੈਂਗਿਕ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰਜ	— ਨਪੁੰਸਕਤਾ — ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਵਿਕਾਸ — ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਪੇਸ਼ਣ	— ਕੁਪੇਸ਼ਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ — ਮੋਟਾਪਾ
ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ	— ਕੰਬਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ — ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ — ਨਸਾਂ ਦੀ ਸੱਟ — ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
ਮਨ	— ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ — ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ — ਚਿੰਤਾ — ਉਨੀਂਦਰਾ — ਅਲਕੋਹਲ ਨਿਰਭਰਤਾ/ਲਤ

- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, WHO ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ **ਗਰੁੱਪ 1 ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਕ** (ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ) ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਰਗੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਪੁਖਤਾ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨਾਲ ਮੂੰਹ, ਫੈਰਿੰਕਸ, ਲੈਰਿੰਕਸ, ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ, ਜਿਗਰ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ ਜਾਂ ਸਪਿਰਟ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ?

- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ**, ਤਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ **ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ!**

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 2 ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 1 ਯੂਨਿਟ ਤੱਕ ਸੀਮਾ। ਇੱਕ "ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟ" ਵਿੱਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਨੋਟ: ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।)
- ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ



ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ



ਬਿਮਾਰ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜੋ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ



ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਇਤਿਹਾਸ



ਪਿਛਲੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ



ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ



ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ)



ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ

- (1) ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਅਲਕੋਹਲ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
 - "ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟ" ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
 - **ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ: ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ -**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/alcohol_calculator/index.html (ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਸੰਸਕਰਣ)
- (2) ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ
- ਜਲਦੀ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
 - ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
 - ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਓ।
 - ਰਾਊਂਡ, ਟਾਪ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਗੀ-ਫਿਲ ਤੋਂ ਬਚੋ।
 - ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
- (3) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ "ਬਾਟਮ ਅੱਪ" ਤੋਂ ਬਚੋ।
- (4) ਆਪਣੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਦਲੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।
 - ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੁਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - **ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ: ਈ-ਅਲਕੋਹਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਦਖਲ ਲਈ ਟੂਲ -**
https://www.change4health.gov.hk/en/alcohol_aware/questionnaire/index.html (ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਸੰਸਕਰਣ)

ਮਦਦ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

● Tuen Mun ਅਲਕੋਹਲ ਸਮੱਸਿਆ ਕਲੀਨਿਕ (TMAPC) -

<https://www3.ha.org.hk/cph/en/services/at.asp>

ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨੋ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਲਈ

ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- **Tung Wah Group of Hospitals "ਸੇਬਰ ਰਹੇ, ਆਜ਼ਾਦ ਰਹੋ" ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾ - <http://atp.tungwahcsd.org/>**
ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- **ਸ਼ਰਾਬੀ ਬੇਨਾਮੀ (AA) - <https://aa-hk.org>**
ਸ਼ਰਾਬੀ ਬੇਨਾਮੀ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਪਾਇਲਟ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ - http://atp.tungwahcsd.org/DH_Alcohol/DH_Alcohol.pdf (ਸੇਵਾ ਪੋਸਟਰ)**
ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਕ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਲਕੋਹਲ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਪੂਰਵ ਸੂਚਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।