

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

মদ্যপান আসক্তি

মদ্য পানীয়র মানদণ্ড টা কী?



- এক ক্যান নিয়মিত বিয়ার যেইটাতে ৪ থেকে ৫শতাংশ মদ্য পানীয় থাকবে।



- অর্ধেক গ্লাস (১০০ মিলি) ওয়াইন এ ১৫ শতাংশ মদ থাকে।



- এক শট (৩০ মিলি) স্পিরিট এ ৪০শতাংশ মদ থাকে।

*এক ক্যান বিয়ার ৮ শতাংশ মদ এর পরিমাণ হছে দুইটা পানীয়র সমান।

একবারে অতিরিক্ত পান করা কাকে বলে?

২ টির বেশি পানীয় গ্রহণ করা

অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান কাকে বলে?

- একবারে ৫ বা এর অধিক মদ্য পানীয় পান করা।
- একবারে অতিরিক্ত মদ্য পান স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ, দূর্ঘটনা, মৃত্যু এবং যকৃত রোগ এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।



নেশার লক্ষণঃ

- হুশ হারানোর জন্য মদ্য পান করা।
- মদ্য পান না করলে অস্থিরতা, ঘামানো বা বমি বমি ভাব হবে।
- পান করার পরিমাণ কমাতে না পারা।
- বেশি বেশি পান করার ইচ্ছা অনুভব করা এবং মদ এর নেশা থেকে বের হওয়ার কষ্ট বৃদ্ধি পাওয়া।
- কাজ এবং সম্পর্ক প্রভাবিত হয়।



দায়িত্বের সাথে কীভাবে পান করবেনঃ



- ডাক্তার এর কাছ থেকে আগে পরীক্ষা করিয়ে নিতে হবে যে পান করা যাবে নাকি, আরও যদি আপনে ঔষুধের উপর থাকেন।
- পান করার সময় এবং তার আগে কিছু খেয়ে নিন।
- আন্তে ধীরে পান করুন।
- মদ্য পান করার সময় গাড়ি চালাবে না বা কোন মেশিন বা জিনিস ও না।
- মদ্য পান এর সীমার মধ্যে পান করুন। (বিয়ার এর দুই ক্যান)
- মদ্য পান কে না বলা শিখুন।

সাহায্য নিন যদি যদি আপনে মনের করেন যে মদ্য পান আপনার দৈননদিন জীবন এবং কাজের সমস্যা সৃষ্টি করছে।

- Migrant Workers' Centre - 6536 2692
- HealthServe - 3129 5000

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



সূত্র:

1. "Why is binge drinking bad for you". HealthHub. March 2022.
2. "Responsible drinking. Know your alcohol limit". HealthHub. March 2022.