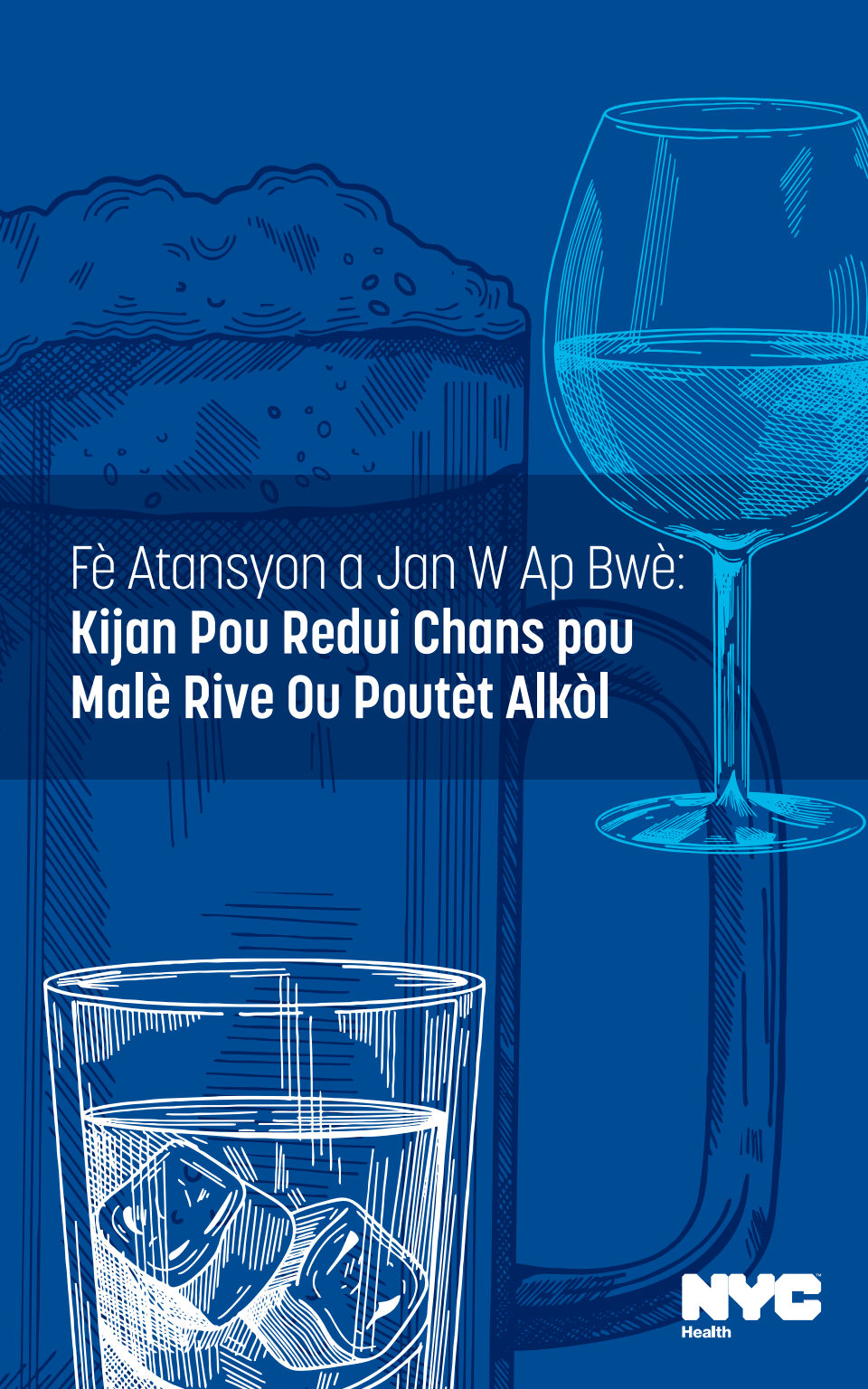


The background features a white line-art illustration on a dark blue background. On the left is a large beer mug filled with a foamy head of beer. On the right is a tall, slender wine glass partially filled with liquid. In the bottom left foreground, there is a short tumbler glass containing two ice cubes and a liquid.

Fè Atansyon a Jan W Ap Bwè:
**Kijan Pou Redui Chans pou
Malè Rive Ou Poutèt Alkòl**

Alkòl se youn nan sibstans ki pi disponib nan Etazini. Gen anpil moun ki ka bwè alkòl san rezilta negatif. Men, prèske mwaye moun New York ki bwè alkòl yo rapòte yo pase anpil tan ap bwè oswa yo bwè twòp alafwa. Toude kalite fason pou bwè yo ka ogmante chans pou vin gen pwoblèm sante grav, pou blese oswa pou fè aksidan, ak pou komèt oswa sibi zak vyolans.

Li ti liv sa a pou jwenn plis enfòmasyon sou:

- Efè alkòl
- Kijan pou evalye kantite alkòl w ap bwè a
- Kijan pou fè atansyon a jan w ap bwè a pou redui chans pou malè rive ou poutèt alkòl
- Kijan pou jwenn tretman ak sipò



Evalyasyon Jan Ou Bwè a

Li ka pa klè ki kantite alkòl ki konte kòm yon vè. Grafik sa a montre ki kantite alkòl ki genyen nan sèten vè estanda:

12 ons likid byè nòmal

8 a 9 ons likid likè malt (yo montre li nan yon vè 12 ons)

5 ons likid diven tab

yon kout 1 1/2 ons likid bwason alkolik distile (tankou vodka, wiski oswa tekila)



Apeprè
5% alkòl



Apeprè
7% alkòl



Apeprè
12% alkòl



Apeprè
40% alkòl

Adapte apati de Enstiti Nasyonal sou Abi Alkòl ak Alkolis la (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) (niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink)

Èske ou konnen konbyen vè estanda w ap konsome?

- Yon boutèy diven gen senk vè estanda.
- Yon pent byè gen 1 1/3 vè estanda.
- Yon “senkyèm galon” (750 mililit) bwason alkolik gen 17 vè estanda.
- Gen anpil kòktèl, tankou matini ak kosmopoliten, ki gen ladan yo detwa vè estanda.

Èske konsomasyon alkòl ou mete ou an danje?

Lè ou konprann jan ou konsome alkòl sa ka ede ou detèmine chans ou pou gen rezilta negatif. Ekri nòt ou pou chak kesyon ki pi ba a epi adisyon total la:

Pandan ane pase a:	0	1	2	3	4	Nòt
Konbyen fwa ou te bwè yon vè alkòl?	Jamè	Yon fwa pa mwa pou pi plis	De (2) a kat fwa pa mwa	De (2) a twa fwa pa semèn	Kat fwa pa semèn pou pi piti	
Konbyen vè alkòl ou nòmalman bwè nan jou ou bwè alkòl yo?	Youn oswa de (2)	Twa oswa kat	Senk oswa sis	Sèt a nèf	10 pou pi piti	
Konbyen fwa ou te bwè sis vè akòl pou pi ti nan yon sèl okazyon an?	Jamè	Mwens pase yon fwa pa mwa	Yon fwa pa mwa	Yon fwa pa semèn	Chak jou oswa preske chak jou	

Nòt Total:

Konsomasyon alkòl ou ta ka ap mete sante ou danje si nòt ou se:

- 4 pou pi piti (pou gason)
- 3 pou pi piti (pou fanm ak moun ki gen laj 65 an pou pi piti)

Soti nan AUDIT-C, yon vèsyon kout Tès Idantifikasyon Alkolis (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Pou redui chans ou pou malè rive ou poutèt alkòl, respekte limit sa yo lè w ap bwè:

Gason	Fanm
Pa plis pase kat vè pa jou epi pa plis pase 14 vè pa semèn	Pa plis pase twà vè pa jou epi pa plis pase sèt vè pa semèn

Adapte apati de Enstiti Nasyonal sou Abi Alkòl ak Alkolis la (rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

Pa gen anpil rechèch sou kijan pou yo ta fikse limit pou bwè pou moun ki se transeksyèl, ki pa idantifye tèt yo kòm ni fi ni gason, oswa ki alafwa fi ak gason. Poutèt diferans baze sou sèks nan jan moun di jere alkòl, limit sa yo òganize pa sèks yo te bay nan moman nesans la.

Malè Ki Ka Rive Poutèt Alkòl

Chans pou malè rive poutèt alkòl la depann de ki kantite ak de chak konbyen tan ou bwè. Ke ou bwè lontan ke ou bwè twòp alafwa se yon danje pou sante ou.

Bwè lontan gen kòm definisyon, lè an mwayèn sou yon peryòd 30 jou, ou bwè:

- De (2) vè alkòl pa jou (pou gason)
- Yon vè alkòl pa jou (pou fanm)

Ou bwè twòp alafwa lè nivo konsantrasyon alkòl la nan san ou (blood alcohol concentration, BAC) rive a 0.08% oswa pi wo toujou, sa ki nòmalman rive apre:

- Omwen senk vè alkòl sou dezèdtan (pou gason)
- Omwen kat vè akòl sou dezèdtan (pou fanm)

Gen lòt faktè ki ka gen konsekans sou BAC ou, tankou laj ou, wotè ou, pwa ou oswa lòt medikaman/dwòg ou te pran jou sa a.

Ki malè ki ka rive poutèt ou bwè lontan oswa twòp alafwa?

Malè ki ka rive touswit se:

- Fè aksidan oswa blese
- Komèt oswa sibi zak vyolans, tankou asasinay, touye tèt ou, vyolans konjigal oswa kadejak
- Aktivite seksyèl danjre, ki ka pote enfeksyon ki seksyèlman transmèt oswa gwosès ki pa t planifye

Malè ki ka rive pi ta se:

- Kansè nan bouch, nan gòj, nan ezofaj, nan tete oswa nan dènne bout gwo trip la
- Pwoblèm sante kwonik, tankou tansyon wo, maladi fwa oswa maladi kè
- Pwoblèm sante mantal, tankou depresyon oswa demans
- Alkolis (alcohol use disorder, AUD)

Lè ou bwè alkòl pandan w ap pran lòt medikaman/dwòg sa ka ogmante chans pou w blese oswa pou w fè ovèdòz.

Moun ki bwè lontan oswa twòp alafwa riske vin sou mank alkòl si yo sispann bwè yon sèl kou. Lè ou sou mank alkòl sa ka yon danje pou lavi ou epi sa egzije swen ak siveyans medikal. Pami sentòm yo gen latranblad, kè k ap bat vit ak tansyon wo, pa ka dòmi, anksyete, transpirasyon, kè plen ak vomisman, oswa kriz.

Kisa AUD a ye?

AUD a se yon pwoblèm sante kwonik lè yon moun pa kapab sispann oswa kontwole konsomasyon alkòl li. Men kèk siy AUD:

- Yon gwo anvi bwè ou pa ka reziste
- Ou pa ka sispann bwè lè ou kòmanse
- Ou endispoze
- Ou bezwen bwè plis alkòl pou ou santi efè li
- Ou gen sentòm mank alkòl

Yo ka trete AUD avèk medikaman, konsèy sikolojik oswa gwoup sipò ant moun ki bwè.

Kiyès ki ta dwe evite bwè alkòl?

Moun ki gen mwens pase laj 21 ane ki bwè alkòl pi riske fè AUD (sitou si yo kòmanse anvan laj 15 an), gen aktivite seksyèl danjre, kondui tou sou, ak komèt oswa sibi zak vyolans. Li ilegal tou pou moun ki gen mwens pase laj 21 ane bwè alkòl nan Etazini.

Moun ansent dwe evite bwè alkòl pou anpeche yon ansanm pwoblèm ki gen pou kòz konsomasyon alkòl pandan gwosès (fetal alcohol spectrum disorders, FASD), ki ka lakòz gwo pwoblèm aprantisaj, konpòtman ak devlopman kay timoun. Menm si se pa tout gwosès ki ekspozè a alkòl ki mennen FASD, gen mwens danje si ou evite bwè alkòl pandan ou ansent.

Moun ki gen maladi fwa, tankou epatit, ki bwè alkòl, pi riske donmaje fwa yo plis toujou oswa fè lòt maladi fwa, tankou fibwoz ak kansè. Li pi bon pou moun ki gen maladi fwa evite bwè oswa redwi konsomasyon yo pou pwoteje fwa yo.

Kijan Pou Redwi Risk ou

Menm ti chanjman nan konsomasyon alkòl ou ka redwi chans ou pou malè rive ou poutèt alkòl. Chak moun gen diferan estrateji ki mache pou yo. Men kèk ti konsèy ou ka eseye pou fè atansyon a jan w ap bwè:

- Pa depase limit nan kantite alkòl ki sou Paj 4 la.
- Pran nòt kantite ou bwè epi kote ak sitiyasyon ki fè ou bwè plis yo.
- Ekri kantite maksimòm vè alkòl ou vle bwè pandan yon okazyon anvan ou kòmanse bwè.
- Tann anvan ou pran yon lòt vè alkòl. Pran bwason ki pa gen alkòl, tankou dlo Seltz oswa dlo nòmal, apre chak vè alkòl.
- Manje pandan w ap bwè a.
- Patisipe nan aktivite ki pa santre sou bwè.
- Evite moun ak kote k ap ankouraje ou bwè.
- Chèche sipò nan men zanmi oswa pwofesyonèl pou fikse epi akonpli objektif ou yo.
- Pale ak yon pwofesyonèl swen sante si w ap bwè alkòl poutèt estrès oswa pwoblèm sante mantal, si w ap trakase poutèt jan ou bwè a, oswa si ou vle jwenn plis enfòmasyon sou AUD, sa gen ladan l tretman. Pou yo ede ou jwenn yon pwofesyonèl swen sante, rele **311** oswa 844-692-4692.

Resous

Pou jwenn plis enfòmasyon sou konsomasyon alkòl epi pou jwenn sèvis ki gen pou wè ak sa, ale sou:

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

Kontakte 988 pou konsèy gratis, konfidansyèl lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak toksikomani, ak rekòmandasyon pou jwenn laswenyay. Rele oswa voye tèks pou 988 oswa fè konvèsasyon sou entènèt nan **nyc.gov/988**. Sèvis tèks ak konvèsasyon sou entènèt yo disponib nan lang anglè ak panyòl, epi konseye sikolojik yo disponib pa telefòn 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan plis pase 200 lang.

