

অ্যালকোহল এবং হেপাটাইটিস

আপনার যদি হেপাটাইটিস থেকে থাকে তবে অ্যালকোহল পান না করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

কম পান করার টিপ্স

1. অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন। আপনার বাড়িতে অ্যালকোহল রাখা এড়িয়ে চলুন এবং অ্যালকোহল জড়িত রয়েছে এমন ক্রিয়াকলাপ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।
2. পানি বা সেল্টজার দিয়ে অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়কে প্রতিস্থাপন করুন।
3. যখন আপনি কোনও তাগিদ অনুভব করবেন, তখন কেন আপনি অ্যালকোহল এড়াতে চান তা মনে করুন বা সমর্থনের জন্য একজন বন্ধুকে কল করুন।
4. আপনি সাধারণত যে সময়ে পান করতেন সেই সময়ে ব্যায়াম করুন বা কোনও নতুন শখ বেছে নিন।

[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)-এ আরও টিপ্স খুঁজুন।



একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন

কী?

উদাহরণ: আমি মদ্যপান বন্ধ করব বা মাসে একটি পানীয়তে নিজেকে সীমাবদ্ধ করব।

কীভাবে?

উদাহরণ: আমি সামাজিক অনুষ্ঠানে বিয়ারের পরিবর্তে সেল্টজার পানি পান করব।

কখন?

উদাহরণ: পরের বার যখন আমি আমার বন্ধুদের সাথে বের হব আমি তখন শুরু করব।

সাহায্য বা চিকিৎসার বিকল্পগুলির জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা **311** এ কল করুন।