

ดริงค์ ดูเรียน แอนด์ เต็ดสะมอเร่



hooraygoodhealth.com



ระดับการดริงค์

1 หน่วยมาตรฐานเท่ากับ

- เบียร์ 1 ขวด (330 มล. ที่ 5% แอลกอฮอล์)
- ไวน์ 1 แก้ว (140 มล. ที่ 12% แอลกอฮอล์) และ
- เหล้า 1 ช็อต (40 มล. ที่ 40% แอลกอฮอล์)

เป็นจำนวนของแอลกอฮอล์ประมาณ 10-13 กรัม*

*Babor T., Higgins-Biddle J., Saunders J, Monteiro M. The alcohol use disorders identification test, 2nd ed. WHO; 2001. [online];

http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol/en/



فقدانความเสี่ยง จากการดื่ม ใน 1 สัปดาห์

فقدانบนของความเสี่ยงคือ
“เสี่ยงจัด” ถ้าถึง 6 ดริงค์ต่อสัปดาห์
ถือเป็นเกณฑ์เพื่อเตือนให้หัน
ก่อนภัยจะมาประชิดตัว



ข้อสงสัยของนักดื่ม
เกี่ยวกับข้อห้ามกิน
เหล้าพร้อมทุเรียน?



หยุดให้ทัน
ก่อนภัยมาประชิดตัว

งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

hooraygoodhealth.com

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด