

# How Much Is Too Much?

## Problem Drinking Can Be:

PLACE PAD HERE

### For men:

- more than 14 drinks a week
- more than 4 drinks per occasion

### For women and everyone over age 65:

- more than 7 drinks a week
- more than 3 drinks per occasion

**Problem drinking is treatable.  
Talk to your doctor.**

For help 24 hours a day, call  
**1-800-LifeNet (1-800-543-3638)**  
or call 311 and ask for LifeNet.

## ¿Cuánto es demasiado?

**Usted tiene un problema con el alcohol si:**

### Para los hombres:

- toma más de 14 tragos a la semana
- toma más de 4 tragos en una ocasión

### Para las mujeres y todas las personas mayores de 65 años:

- toma más de 7 tragos a la semana
- toma más de 3 tragos en una ocasión

**Los problemas con el alcohol se pueden tratar. Hable con su médico.**

Para obtener ayuda las 24 horas al día,  
llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373)  
o llame al 311 y pregunte por LifeNet.

PLACE POCKET HERE



nyc.gov/health

THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, Mayor  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner  
Lloyd I. Sederer, M.D., Executive Deputy Commissioner for Mental Hygiene



LIVE FREE OF DEPENDENCE  
ON ALCOHOL AND DRUGS  
A Key Step to a Healthier New York

# Take One Tome Uno

