

# Alkòl ak Epatit

Si ou gen epatit, li pi bon pou w pa bwè alkòl ditou.

## Ti Konsèy pou Bwè Mwens

1. Evite bwè alkòl. Evite sere alkòl lakay ou epi eseye pa ale nan aktivite ki gen alkòl ladan yo.
2. Ranplase bwason ki gen alkòl yo ak dlo oswa seltzer.
3. Lè w santi anvi an monte w, sonje poukisa ou vle kanpe sou alkòl lan oswa rele yon zanmi pou sipòte ou.
4. Fè egzèsis oswa chwazi yon nouvo pastan nan moman ou ta dwe ap bwè nòmalman a.

W ap jwenn plis konsèy sou  
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).



# Kreye yon Plan Daksyon

## Kisa?

---

Egzanp: Mwen pral kanpe sou bwè a oswa ap limite tèt mwen pou m bwè yon (1) sèl fwa chak mwa.

## Kijan?

---

Egzanp: M ap bwè dlo seltzer nan plas byè nan aktivite sosyal yo.

## Kilè?

---

Egzanp: Mwen pral kòmanse ak sa lòt fwa m ap gen pou sòti ak zanmi mwen yo.

Pou jwenn èd oswa opsyon tretman, pale ak pwofesyonèl swen sante ou an oswa rele nan **311**.