

알코올과 간염

간염 보균자라면, 금주가 가장 안전합니다.

절주 요령

1. 알코올을 멀리합니다. 알코올을 집에 두지 말고 이와 관련된 활동을 멀리합니다.
2. 알코올을 물이나 탄산수로 대체합니다.
3. 마시고 싶은 충동을 느낄 때 알코올을 피하고 싶은 이유를 떠올리거나 친구에게 도움을 요청합니다.
4. 평소 알코올을 마시던 시간에 운동을 하거나 새로운 취미를 갖습니다.

자세한 내용은 RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov를
참조하십시오.



실행 계획 만들기

무엇을?

예: 술을 끊거나 한 달에 한 잔만 마시도록 하겠습니다.

어떻게?

예: 사교 모임에서 맥주 대신 탄산수를 마시겠습니다.

언제?

예: 다음에 친구들과 어울릴 때부터 시작하겠습니다.

도움이나 치료 옵션이 필요하다면 의료 서비스 제공자에게 문의하거나 **311**에 전화하십시오.