الکحل اور ہیپاٹائٹس

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس ہے تو، الکحل بالکل بھی نہ پینا محفوظ ہے۔

کم پینے کے لئے نکات

1. **الکحل سے پرہیز کریں۔** اپنے گھر میں الکحل رکھنے سے پرہیز کریں اور ایسی سرگرمیوں سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں جو الکحل پر مشتمل ہوں۔
2. **الکحل آمیز مشروبات کو پانی یا سلزر سے بدلیں۔**
3. **جب آپ کو طلب محسوس ہو تو، آپ جس وجہ سے الکحل سے پرہیز کرنا چاہتے ہیں اس کو یاد کریں اور تعاون کے لیے کسی دوست کو کال کریں۔**
4. **جس وقت آپ عام طور پر پیا کرتے ہیں اس وقت ورزش کریں یا کوئی مشغلہ منتخب کریں۔**

NYC Health

مزید تجاویز **RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov** پر پائیں۔

ایک ایکشن پلان بنائیں

کیا؟

مثال: میں پینا چھوڑ دوں گا یا خود کو مہینے میں ایک ڈرنک تک محدود کروں گا۔

کیسے؟

مثال: میں سماجی ایونٹس میں بیئر کی جگہ سلزر پانی پیئوں گا۔

کب؟

مثال: جب میں اگلی بار اپنے دوستوں کے ساتھ باہر ہوں گا تب میں شروع کروں گا۔

مدد یا معالجاتی اختیارات کے لیے، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں یا **311** پر کال کریں۔