

疫情期间如何用更安全的方法喝酒

在全球处于新冠病毒疫情期间，您或许发觉现在买酒并不容易。酒铺或会限制营业时间/店内人数，或者只提供货品送递，又或不再接受现金等等。

作好准备，如果市场供酒有限，应如何以更安全的方法喝酒

疫情期间更安全的喝酒方法包括：

- 作好计划，保持平时的喝酒量，但分开较长时间饮，这样便可避免暴饮及戒酒征状
- 逐渐减少每日的喝酒量
- 饮用酒精成份较低的酒，例如以啤酒取代酒，或以酒取代烈酒，或者
- 逐步减低喝酒量后可以暂停饮酒。

订立计划前，先了解自己戒酒带来严重不适的可能

每个人的反应不同，但部份习惯大量喝酒的人如果突然停饮，或者戒酒过急，可以很危险的。订立计划时，问问自己：

1. 我每日是否饮多于一樽烈酒或等同份量呢(约相当于3 樽酒或 15 樽啤酒)?
2. 我以前有否因为戒酒而出现癫痫发作呢?
3. 我以前有否因为戒酒而出现幻听幻觉(看到或听到不真实的事物)?
4. 我早上起来是否经常颤抖、流汗、感到恶心或呕吐呢?

如果您在上述任何一条问题答“有”，您便**极有可能**因戒酒而出现癫痫发作。

在这情况下，如果您没有处方药物来舒缓戒酒的不适，便不要突然停止饮酒。

减量 = 每天逐步减少不多于一至两杯酒。

在本指引中，“一杯”指



 <p>啤酒/苹果酒/酷乐 341毫升(12盎司) 5%酒精成份</p>	 <p>酒 142毫升(5盎司)/杯 12% 酒精成份</p>	 <p>蒸馏酒 (朗姆酒、伏特加、金酒等) 43毫升(1.5盎司)/杯 40% 酒精成份</p>
---	--	---

酒精强度因品而异。您要☒☒酒瓶上所列出的每特定份量的酒精百分比。

您也许要根据市场的供应而转变所喝的酒类。您要留意不要饮过多或过少，您可以转换另一种酒但保持相同的酒成份。

例如：

- 一杯 26 盎司/750 毫升的40% 烈酒 = 17.5 杯酒
- 1 樽12.5% 酒= 5.5 杯酒
- 1 樽 8% 啤酒= 1.5 杯酒

以安全的方法控制或减少酒量

考虑请一位可靠的朋友或家人帮助您控制酒供应量，确保您减低酒量的过程不会过急。其中一个做法，便是请他们储存后备供应，万一日后难以买酒时便补充不时之需。

如果是减酒量，便订下目标。想想您现时喝多少，您想减到哪个地步，目标要来得实际。

放慢速度，分开喝酒的时间

- 想想您一整天需要喝多少才感到自在，把这份量订下来。
- 订下时间表，记录您的喝酒情况。每次只把一杯烈酒或酒倒在杯中或瓶里。

把卑酒罐的拉盖放在一边，或在樽上刻记号，或用记数符号记下您已喝了多少杯酒等等。如果您很快便有醉意，或较平时喝得更多，便要慢下来。

- 用水或果汁把酒稀释，或用水或果汁作为相间的饮品选择。

考虑转饮一些成份酒精量较少的酒类。以啤酒取代酒，以酒取代烈酒，可以帮助您逐步减少酒量。

不要与别人共享盛器或杯子，因为新冠病毒可以透过这方法传播。

买酒

考虑弃用现金。如果您的财政状况许可，可以买礼物卡或预付信用卡，或设立银行账户。酒铺或不会接受现金。

尝试与酒铺安排送酒服务，您亦可联络辅助/外展工作者，或朋友为您送递。

考虑找一位朋友为一组人买酒，如果有人为您频密送递，但每次只供应少量，譬如说，只够一天份量，这样会较容易控制您的饮酒量。

如果您现时正自我隔离，不能亲身往酒铺，联络其他人为您送递。如果您需要帮助戒酒，请以电话联络医生。

药物

一些药物可舒缓戒酒的不适和酒瘾。详情可询问医生。

需要帮忙来订立一个安全方法或者戒酒?

- 联络医生或诊所安排电话咨询，帮助您戒酒。在家中戒酒是有可能的。
- 联络戒瘾医务所。他们可以帮助您订立计划或处方药物。
- 致电辅助工作人员、护士或外展小组，以协助您订立计划。
- 如果您出现戒酒不适但不确定是否要去医院，请致电8-1-1。
- 如果您出现：突然而来的胸痛、气促或呼吸困难，或者您出现严重的戒酒征状（颤抖或严重流汗）而您曾经出现过癫痫发作，请打 9-1-1。

我们谨此鸣谢 Eastside Illicit Drinkers Group for Education (EIDGE)会员。