

- Trên toàn quốc Hoa Kỳ, trong năm 2003, đã có 42,643 người chết vì tai nạn xe cộ trong đó 17,013 người chết có liên quan đến rượu bia, tức là 40% của số người chết vì tai nạn xe cộ đã liên quan đến rượu bia. Nói một cách khác, cứ mỗi 31 phút thì trung bình có một người chết vì tai nạn xe cộ liên quan đến rượu bia.
- Tại tiểu bang Nebraska, trong năm 2003, 41% của số người chết vì tai nạn xe cộ đã liên quan đến rượu bia, gia tăng từ 34.8% trong năm 1997.
- Mỗi đêm trong tuần, giữa 10 giờ tối và 1 giờ sáng, trong 13 người lái xe thì có 1 người lái xe say rượu với lưu lượng rượu bia trong cơ thể (BAC) là 0.08 hoặc cao hơn. Vào cuối tuần, giữa 1 giờ sáng và 6 giờ sáng, con số này gia tăng với 7 người lái xe thì có 1 người lái xe say rượu.

Quyết Định với Tinh Thần Trách Nhiệm về Rượu Bia

Chương trình này đã được tài trợ một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.

Muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc:

**Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, Inc.**

Lincoln Council on Alcohol and Drugs, Inc.

914 L Street

Lincoln, NE 68508

(402) 475-2694

prevention@lcad.org

www.lcad.org

Quyết Định với Tinh Thần Trách Nhiệm về Rượu Bia

Rượu Bia

Đối với nhiều người, rượu bia được dùng trong các dịp lễ lộc và tiệc ăn mừng khác nhau quanh năm. Điều cực kỳ quan trọng là khi chúng ta quyết định uống rượu bia thì chúng ta đều phải có tinh thần trách nhiệm và ý thức được đầy đủ về bất cứ sự nguy hiểm nào có thể xảy đến cho bản thân và những người khác.

Rượu bia là một chất làm giảm hoạt động của cơ thể tức là làm cho các chức năng của cơ thể chậm lại khi rượu bia vào trong máu. Lái xe khi có mức độ rượu bia trong máu bằng hoặc ngay cả thấp hơn mức độ mà luật pháp quy định vẫn có thể khiến cho người lái xe và những người lái xe khác bị nguy hiểm. Thời gian phản ứng cần có để tránh hoặc ngăn ngừa tai nạn có thể chỉ là một khắc (chưa đến một giây đồng hồ) nhưng một khắc này có thể bị mất đi do ảnh hưởng của rượu bia làm cơ thể phản ứng chậm.

Là chủ nhà, quý vị có trách nhiệm bảo đảm rằng sự dùng rượu bia phải hợp lý và thận trọng trong bất cứ sinh hoạt hoặc tiệc liên hoan nào. Quý vị có thể áp dụng một số bước đơn giản sau đây để làm giảm bớt sự lạm dụng rượu bia.

- Luôn luôn phục vụ thức ăn chung với rượu bia. Các thức ăn có nhiều chất pro-tê-in và hợp chất hữu cơ (carbohydrate) như “cheese” và thịt đều tốt. Các thức ăn này ở lại trong bao tử lâu hơn, khiến cho tốc độ hấp thụ rượu bia của cơ thể bị chậm lại.
- Không nên ép uống và không chú trọng quá nhiều đến rượu bia để mua vui trong sinh hoạt hoặc bữa tiệc vì điều

này sẽ làm cho những người không muốn uống rượu bị mất vui.

- Có sẵn nhiều ly rượu nhỏ (khoảng 45 cc) tại quầy rượu để pha. Khách sẽ không uống quá nhiều nếu quý vị có sẵn những ly nhỏ tiêu chuẩn để khách đong trước khi pha rượu.
- Nếu quý vị phục vụ rượu pha, hãy pha rượu với nước không có hơi (ga) như nước trái cây. Cơ thể sẽ hấp thụ rượu nhanh hơn khi rượu được pha với nước có hơi (như nước ngọt).
- Không ép khách uống rượu hoặc ép họ rót thêm khi ly rượu đã cạn. Một số khách không muốn trở thành bất lịch sự, do đó họ sẽ nhận thêm các ly rượu mà họ không muốn.
- Phục vụ nước trái cây hoặc các loại nước giải khát khác không có rượu cho những người phải lái xe về hoặc những người mới cai rượu để họ có thể được vui vẻ trong bữa tiệc liên hoan.
- Ngưng phục vụ rượu bia khoảng hai tiếng trước khi quan khách ra về vì cơ thể cần một thời gian để tiêu hóa lượng rượu bia đã uống. Phục vụ cà phê hoặc những loại nước uống không có rượu và thức ăn.
- Nếu quý vị nhận thấy một người khách uống quá nhiều rượu bia, xin đề nghị người này ngủ lại qua đêm hoặc gọi xe taxi và trả tiền xe cho họ về. Họ có thể trở lại lấy xe của họ sau này và thông thường ít có ai từ chối khi được chở về miễn phí.
- Bất kể những gì quý vị làm, xin đừng bao giờ để một người quá say lái xe về vì quý vị là một người bạn thì quý vị có trách nhiệm đó.

Có nhiều nhóm người hoàn toàn không nên uống rượu bia.

Các nhóm này là:

- **Các phụ nữ có thai hoặc đang cố gắng có thai.**
- **Những người nào dự tính lái xe về hoặc sắp có một sinh hoạt khác đòi hỏi sự chú ý và sự khéo léo.**
- **Những người nào không thể kiểm soát được cơn thèm rượu bia của họ.**
- **Trẻ em và thanh niên dưới 21 tuổi.**
- **Những người nào có cha, mẹ, ông hoặc anh, em bị nghiện rượu bia.**
- **Những người nào đang cai rượu hoặc ma túy**

Một lon bia 12 oz (ounces), một ly rượu 4 oz, một ly nhỏ rượu mạnh 1 oz và một ly rượu nhẹ “cooler” đều chứa lượng rượu nguyên chất bằng nhau, khoảng 1/2 oz. Đây là định nghĩa của một phần rượu tiêu chuẩn. Một người có vóc dáng bình thường sẽ cần một tiếng đồng hồ để lá gan chuyển hóa (tiêu hóa) một phần rượu tiêu chuẩn.

Để biết thêm chi tiết về các ảnh hưởng của rượu bia hoặc để cai rượu, xin vui lòng gọi đường dây điện thoại về thông tin và giới thiệu giúp đỡ của chúng tôi.

Các nhân viên sẽ sẵn lòng giúp quý vị từ thứ hai đến thứ sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

(402) 475-2694

hoặc liên lạc E-mail: prevention@lcad.org