

RƯỢU: CÁC DỮ KIẾN

RƯỢU LÀ GÌ?

Rượu là loại ma túy có tác dụng như chất làm trầm cảm và làm cho não và hệ thần kinh hoạt động chậm lại. Đây là loại ma túy được sử dụng rộng rãi nhất tại Úc.

Đối với hầu hết mọi người, uống một lượng nhỏ rượu sẽ không có hại chi cả, thế nhưng uống quá nhiều rượu trong bất kỳ một dịp nào cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khoẻ, cá nhân và xã hội.

TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU LIÊN QUAN ĐẾN RƯỢU

Nếu không thể đánh thức một người nào dậy hay bạn lo ngại người nào đó có thể bị chấn thương đầu vì bị té liên quan đến rượu – bạn hãy gọi xe cứu thương ngay lập tức – **bấm ba Số Không (000)**.

Nếu người nào đó sử dụng ma túy kèm rượu, hãy báo cho nhân viên NSW Ambulance biết chính xác những gì người này đã sử dụng. Các nhân viên y tế có mặt để giúp đỡ. Thông thường các nhân viên y tế sẽ không gọi cảnh sát đến **trừ khi** có gì nguy hiểm cho họ hay cho những người/trẻ em khác, có người nào đó bị chết, hay một vụ tội phạm (chẳng hạn như bạo hành hay trộm cắp) xảy ra.

TÁC ĐỘNG CỦA RƯỢU

Rượu tác động đến bạn như thế nào tùy vào:

- bạn uống nhiều ít
- bạn uống nhanh chậm thế nào
- tạng người và cân nặng của bạn
- bạn là nam hay nữ
- tình trạng sức khoẻ của bạn tốt xấu thế nào
- gan của bạn khoẻ mạnh ra sao
- bạn uống rượu ở đâu
- bạn có uống rượu một mình hay không
- bạn có uống rượu với các loại ma túy khác kể cả thuốc chữa bệnh hay không
- gia đình bạn có tiền sử bị nghiện rượu hay không.

CÁC TÁC ĐỘNG TỨC THỜI

Rượu làm chậm lại việc truyền các mệnh lệnh giữa não bộ và phần còn lại của cơ thể. Việc này có thể làm cho bạn:

- thư giãn, cảm thấy dễ chịu
- làm hay nói những điều bình thường bạn không làm
- cảm thấy choáng váng, loạng choạng
- không kiểm soát được việc di chuyển (vụng về)
- phản ứng chậm
- nổi giận
- trầm cảm
- nôn mửa

- mắt mờ (không nhìn thấy rõ)
- nói năng ngọng nghịu (không nói được rõ ràng).

Uống rượu nhiều trong một thời gian ngắn có thể gây ra:

- nhức đầu
- buồn nôn hay nôn mửa
- mệt mỏi
- nhạy cảm với tiếng động và ánh sáng
- miệng khô
- tiêu chảy
- ngủ kém
- khó tập trung
- run rẩy
- ngày ngật
- ngất xỉu
- mù mắt (tạm thời bị mất trí nhớ)
- ngộ độc rượu
- ngừng thở (hiếm).

Do bởi rượu ảnh hưởng sự phán đoán, thị giác và điều hợp cho nên việc uống rượu thường gây ra tai nạn – đặc biệt là đụng xe và chết đuối. Việc sử dụng rượu quá trớn là yếu tố chính góp phần gây ra các vụ hành hung và các vụ tội phạm bạo động khác.

TÁC HẠI LÂU DÀI

Uống nhiều rượu thường xuyên dần dà có thể gây ra các vấn đề về sức khoẻ thể chất, cảm xúc và xã hội của bạn. Các tổn hại đối với một vài cơ phận có thể là kinh niên và vĩnh viễn. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến phúc lợi lâu dài của bạn vì nó gây trở ngại cho công việc, học hành và làm cho bạn tốn kém rất nhiều tiền. Nó có thể làm tổn hại khả năng làm cha mẹ/người chăm sóc chính cho con cái của bạn. Những vấn đề có thể gồm:

- ăn uống kém
- các vấn đề về bao tử
- thường xuyên bị nhiễm trùng
- các vấn đề về da
- các tổn hại ở gan và não
- bệnh tiểu đường
- tổn hại đối với cơ quan sinh dục
- mất trí nhớ/lẫn lộn
- rối loạn về tim và máu huyết
- trầm cảm
- các vấn đề về mối quan hệ
- các vấn đề về công việc
- gia tăng nguy cơ bị lú lẫn
- dễ bị một số bệnh ung thư hơn
- các vấn đề về tiền bạc và luật pháp
- bị nghiện.

SỬ DỤNG CHUNG VỚI CÁC LOẠI MA TUÝ KHÁC

Việc sử dụng rượu cùng lúc với bất kỳ loại ma túy nào khác có thể nguy hiểm. Điều này có thể bao gồm uống rượu trong khi uống các loại thuốc mua từ các tiệm thuốc tây hay do bác sĩ kê toa. Một loại ma túy có thể có những tác động bất lợi đối với các loại khác ngay cả tệ hại hơn. Rượu có thể làm cho thuốc men không tác dụng tốt.

Việc sử dụng chung rượu với các loại ma túy khác làm chậm lại hoạt động của cơ thể (như thuốc ngủ, bạch phiến, cần sa, methadone, buprenorphine) có thể:

- làm cho người ta không thể suy nghĩ sáng suốt
- làm cho người ta không kiểm soát được đúng đắn cách di chuyển
- làm ngừng thở và gây tử vong

LÉN PHA TRỘN THỨC UỐNG

Việc lén pha trộn thức uống là khi người nào đó cố tình đổ thêm nhiều rượu (thí dụ pha nhiều gấp đôi/gấp ba) hay ma túy (thí dụ như GHB, benzodiazepine) vào thức uống của một người khác mà họ không hay biết – việc này có thể làm cho người kia bị say một cách bất ngờ. Thức uống bị người ta lén pha vào để vui cười, để dễ dàng xâm hại tính dục, hiếp dâm hay trộm cắp.

Nếu thức uống của bạn bị lén pha trộn:

- nhờ người nào đó bạn tin cậy đưa bạn đến một nơi an toàn
- nhờ bác sĩ xét nghiệm tìm xem cơ thể bạn có ma túy hay không và việc này có thể xác định được trong nước tiểu hay máu trong vòng 24 giờ.

Nếu cảm thấy không khoẻ hay nghi ngờ mình đã bị xâm hại tính dục, bạn hãy gọi xe cứu thương hay đi thẳng đến dịch vụ Xâm hại Tính dục NSW Health hay Khoa Cấp cứu gần nhất.

Việc lén pha trộn vào thức uống là hành động nghiêm trọng và phi pháp. Để tránh bị lén pha trộn vào thức uống, tốt nhất bạn nên để ý thức uống của mình, tránh uống chung với người khác, mua/hay tự rót thức uống và không nhận uống thứ nào do người khác đưa mà bạn không biết rõ hay tin tưởng.

DUNG NẠP VÀ NGHIỆN

Bất kỳ người nào uống rượu thường xuyên có thể dần dần trở nên dung nạp được rượu. Dung nạp có nghĩa là bạn phải uống nhiều hơn mới cảm nhận được cùng tác động mà bạn thường có với các lượng thấp hơn.

Nghiện rượu có nghĩa là việc này chiếm hầu hết các suy nghĩ, cảm xúc và sinh hoạt của bạn. Không phải tất cả mọi người uống rượu đều bị nghiện rượu. Những người bị nghiện rượu thấy rất khó ngưng hay giảm uống rượu. Điều này có thể vì những triệu chứng khi cai rượu có thể gồm:

- lo âu
- trầm cảm
- toát mồ hôi
- run rẩy
- nôn mửa
- động kinh
- ảo giác (nhìn hay nghe thấy những chuyện gì đó)

Nếu bạn cảm thấy có những vấn đề khi cai nghiện, hãy liên lạc với bác sĩ hay trung tâm y tế.

THAI NGHÉN VÀ CHO CON BÚ SỮA MẸ

Giải pháp an toàn nhất cho phụ nữ đang cố gắng có thai, người đang mang thai hay người đang cho con bú sữa mẹ là không uống rượu.

Uống rượu trong thời gian mang thai làm tăng khả năng bị sẩy thai, tử sản và thai chết lưu. Nó cũng có thể gây ra tình trạng các chứng rối loạn ở thai nhi vì rượu (fetal alcohol spectrum disorder (FASD)) ở trẻ chưa chào đời, tình trạng này dẫn đến sự phát triển các khiếm khuyết (phát triển chậm trước và sau khi sinh và những khiếm khuyết vĩnh viễn về tâm thần, hành vi và học hỏi). Thông báo cho các nhân viên tiền sản biết nếu bạn có uống rượu và tham dự các buổi khám tiền sản thường xuyên.

Sau khi sinh, em bé của những bà mẹ nghiện rượu có thể bị các triệu chứng cai nghiện bao gồm run rẩy, quấy khóc và động kinh.

Theo hướng dẫn của Australian **National Health and Medical Research Council**:

- Đối với các phụ nữ đang mang thai hay đang tính chuyện mang thai, **không uống rượu** là an toàn nhất.

- Đối với các phụ nữ cho con bú bằng sữa mẹ, **không uống rượu** là an toàn nhất.

Rượu trong huyết quản của bà mẹ có thể chuyển vào sữa mẹ. Nó có thể làm giảm nguồn sữa và gây ra tình trạng khó chịu, cho con bú không tốt, khó ngủ và sự phát triển kém về tâm lý vận động nơi đứa trẻ.

Nói chung là sử dụng bất kỳ loại ma túy nào trong thời gian cho con bú khi không có cố vấn về y khoa cũng đều có rủi ro.

Muốn biết thêm thông tin về rượu và thai nghén xin vào trang mạng: <http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/wwtk-hp-leaflet>

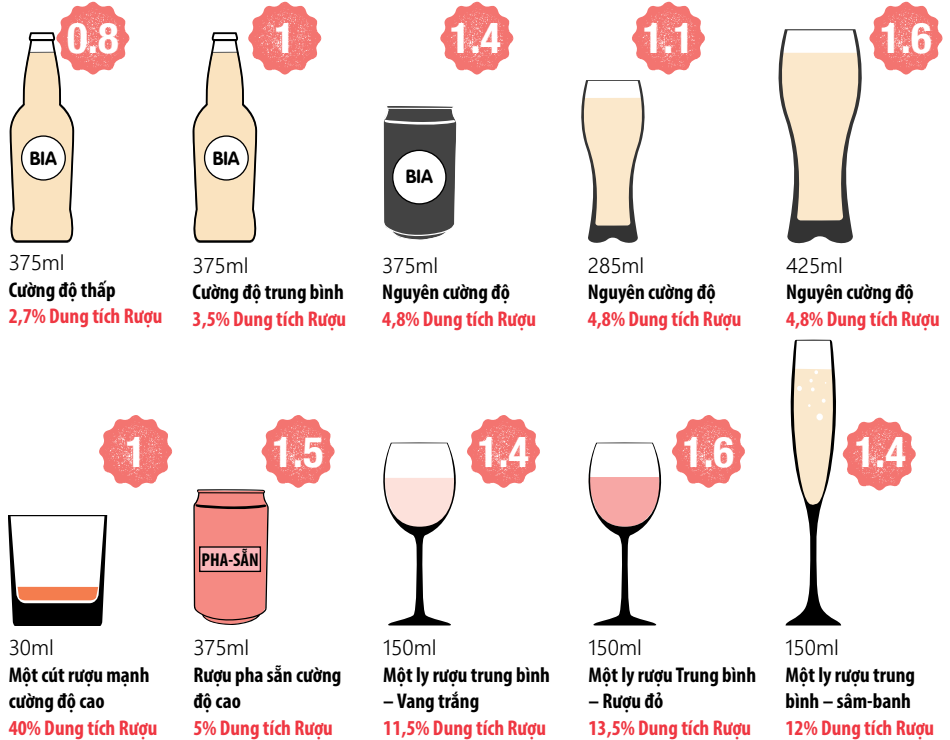
LY TIÊU CHUẨN CỦA ÚC

Lượng rượu trong một lon, chai hay ly của một loại thức uống có cồn thường được biểu thị bằng các ly tiêu chuẩn. Từ ngữ này giúp người ta lượng định lượng rượu họ uống vào người và uống ở mức độ an toàn. Một ly rượu tiêu chuẩn ở Úc chứa 10g cồn. Lấy tỷ dụ, một chai rượu 700 ml như vodka chứa khoảng 22 ly tiêu chuẩn.

Một ly rượu bán ở quán rượu hay câu lạc bộ thường có thể nhiều hơn một ly tiêu chuẩn thí dụ một ly 'tiêu chuẩn' rượu chát khoảng 100ml thế nhưng một ly rượu tiêu biểu được bán có thể là 150ml.

Muốn xem hàm lượng cồn của nhiều loại thức uống có cồn xin vào trang mạng:

www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/your_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf



HƯỚNG DẪN VỀ GIẢM THIỂU NGUY CƠ ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ

Hướng dẫn về Rượu của Úc (2009) đề nghị:

- Nếu uống rượu thường xuyên, bạn không nên uống quá hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày.
- Trong bất kỳ một dịp duy nhất nào, không uống quá bốn ly tiêu chuẩn.
- Thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không nên uống rượu.
- Chọn lựa an toàn nhất cho phụ nữ đang mang thai hay đang cho con bú mẹ là không uống rượu.

Uống rượu ít thường xuyên như uống rượu hằng tuần thay vì hằng ngày và uống ít trong mỗi dịp uống rượu giảm thiểu nguy cơ suốt đời đối với những nguy hại liên quan đến rượu.

Muốn biết thêm thông tin về hướng dẫn xin vào trang mạng www.nhmrc.gov.au

NHẬU NHỆT SAY SỮA

Nhậu nhệ say sữa có thể được dùng để chỉ hoặc những lần uống rượu bất thường uống thật nhiều hay 'một chầu nhậu' có thể kéo dài nhiều ngày hay tuần. Các công trình nghiên cứu cho thấy nguy hại kịch tính rất có thể gia tăng như tai nạn và thương tích khi uống rượu như thế này.

Phải mất thời gian rượu mới có thể lên não. Bạn có thể say hơn mình tưởng. Cho đến lúc bạn cảm nhận được tác động của ly rượu đầu tiên khi ấy có thể bạn đã uống qua ly thứ hai hay thứ ba. Uống từ từ, theo dõi xem mình đã uống bao nhiêu ly và uống thứ gì đó không có cồn giữa chừng.

Sự vui thú của uống rượu có thể trở nên tệ hại thật nhanh – nói năng ngọng nghịu, mắt mờ và điều hợp cử động kém. Những chuyện bạn sẽ hối tiếc như quan hệ tình dục không an toàn và nôn mửa nơi công cộng có thể xảy ra khi say rượu. Bạn cũng có thể cảm thấy khó chịu, vật vờ kéo dài trong suốt ngày hôm sau.

Uống rượu trước khi được 18 tuổi có thể ảnh hưởng sự phát triển của não bộ làm cho người ta khó học và nhớ các sự việc trong tương lai.

TỈNH LẠI

Phải mất thời gian bạn mới tỉnh rượu hay tổng xuất rượu ra khỏi cơ thể được. Chỉ có 10% rượu ra khỏi cơ thể người ta qua hơi thở, mồ hôi và nước tiểu, còn lại hầu hết do gan phân hủy. Gan chỉ có thể làm tiêu rượu khoảng một ly tiêu chuẩn mỗi giờ. **Không có cách nào có thể làm cho chuyện này diễn ra nhanh hơn** – ngay cả khi uống cà phê đen, tắm nước lạnh, tập thể dục hay nôn mửa. **Bạn có thể bị trên mức giới hạn luật định ngay cả sau khi bạn uống ly rượu cuối cùng một vài giờ dù rằng bạn cảm thấy trong người còn tỉnh táo.**

Đừng cho rằng việc lái xe vào sáng ngày hôm sau ngày uống rượu vẫn an toàn – đặc biệt sau một trận nhậu say sưa.

LUẬT LỆ

Việc bán rượu – hay đưa rượu cho – bắt kỳ người nào dưới 18 tuổi là phạm luật. Ngoài ra ngoại trừ khi bạn là phụ huynh hay người giám hộ, bạn sẽ phạm pháp nếu đưa rượu cho bất kỳ người nào dưới 18 tuổi.

Việc bán rượu cho người nào đã say rượu cũng phạm luật.

Uống rượu hay mang rượu đến các khu vực cấm rượu là phạm luật.

Các luật lệ mới đã được áp dụng tại NSW trong khuôn khổ kế hoạch của chính phủ NSW cắt giảm các vụ bạo động do ma túy và rượu gây ra bao gồm khoá cửa tiệm lúc 1g30 sáng và bán ly rượu cuối cùng lúc 3 giờ sáng trên toàn khắp Khu vực Giải trí mới ở Trung tâm Thành phố Sydney và lệnh cấm chỉ rộng rãi trên toàn tiểu bang NSW không bán rượu mang về nhà sau 10 giờ đêm.

Muốn biết thêm thông tin xin vào:

www.nsw.gov.au/newlaws

NỒNG ĐỘ RƯỢU TRONG MÁU VÀ LÁI XE

Nếu bạn uống rượu và lái xe khi nồng độ rượu trên mức giới hạn luật định uống rượu lái xe, bạn đã phạm luật và có thể mất bằng lái, bị phạt tiền hay vào tù. Giới hạn uống rượu lái xe chỉ lượng rượu trong máu hay nồng độ rượu trong máu (blood alcohol concentration (BAC)) được tính bằng gam trong 100ml.

Tại Úc, giới hạn luật định cho việc uống rượu lái xe đối với tất cả mọi người là .05 BAC.

Tại NSW có ba mức giới hạn về rượu:

Zêro áp dụng cho:

- TẤT CẢ người đang học lái xe
- TẤT CẢ người có bằng tạm thời 1
- TẤT CẢ người có bằng tạm thời 2
- TẤT CẢ người lái xe ở nơi khác đến tiểu bang có bằng học lái xe, bằng lái xe tạm thời hay tương đương do nước ngoài hoặc tiểu bang khác cấp.

Dưới 0.02 được áp dụng cho:

- Người lái các loại xe "có tải trọng lớn" trên 13,9 tấn.

- Người lái xe chở các loại hàng hoá nguy hiểm.
- Người lái các loại xe chuyên chở công cộng như taxi hay xe buýt.

Nồng độ BAC 0.02 có thể đạt đến sau khi uống chỉ một ly tiêu chuẩn (một ly bia trung bình, một ly nhỏ rượu mạnh hay một ly rượu chất).

Điều này có nghĩa là người lái xe chịu mức giới hạn 0.02 không nên uống bất kỳ loại bia rượu nào trước khi lái xe.

Dưới 0.05 được áp dụng cho:

- TẤT CẢ các loại bằng lái (bao gồm bằng lái xe nước ngoài hay tiểu bang khác cấp) không phải chịu mức giới hạn 0.02 hay zêro.

Rượu có liên quan trong khoảng một phần ba các trường hợp tử vong trên đường lộ. Bất kỳ người nào bị ảnh hưởng bởi bia rượu gây chết người hay thương tật cho người khác trong khi lái xe có thể bị phạt tù.

CÁC HIỆP HỘI TỰ GIÚP

Người Nghiện rượu Ẩn danh (Alcoholics Anonymous (AA)) là tổ chức tự giúp cho người bị các vấn đề về rượu. Gọi cho số điện thoại của đường dây trợ giúp toàn quốc **1300 22 22 22** và cuộc gọi của bạn sẽ được nối với văn phòng AA gần nhà bạn nhất trong tiểu bang của bạn hay vào trang mạng: www.aa.org.au

Nhóm Gia đình Al-Anon là tổ chức tự giúp cho gia đình, thân nhân và bạn bè của những người bị các vấn đề về rượu. Gọi cho Đường dây Trợ giúp: **1300 ALANON** hay **1300 252 666** (với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi ở địa phương) hay vào trang mạng: www.al-anon.alateen.org/australia

THÔNG TIN VÀ CỐ VẤN

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy NSW (ADIS) hoạt động 24 giờ 7 ngày trong tuần cung cấp các giáo dục, thông tin, giới thiệu, tư vấn và trợ giúp trong trường hợp khủng hoảng. Gọi số (02) 9361 8000 (nội thành Sydney) hay 1800 422 599 (ngoài nội thành Sydney và các tiểu bang khác) hay vào trang mạng www.yourroom.com.au

Your Room cung cấp thông tin và cố vấn, chiến dịch vận động và tiện ích về ma túy và rượu. Vào trang mạng www.yourroom.com.au

Hội đồng Nghiên cứu Sức khỏe và Y khoa của người Thổ dân (AHMRC) cung cấp các nối kết với các dịch vụ y tế do cộng đồng người Thổ dân kiểm soát trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng www.ahmrc.org.au để biết thông tin về các thành viên của AHMRC kể cả bản đồ vùng nông thôn, thông tin và các đường dẫn đến trang mạng của các thành viên.

www.alcohol.gov.au cung cấp thông tin về các vấn đề liên quan đến sức khỏe và chính sách của chính phủ Úc.

Trung tâm Giáo dục Đa văn hoá về Ma túy và Rượu (DAMEC) cung cấp các dịch vụ cho những người thuộc các cộng đồng văn hoá và ngôn ngữ khác biệt. Liên lạc DAMEC qua số (02) 8113 1301 hay đối với các dịch vụ tư vấn và trợ giúp cho các cộng đồng CALD gọi số (02) 8706 0150.

Drug Info cung cấp các dữ kiện và tiện ích về rượu và các loại ma túy khác và việc ngăn ngừa các nguy hại liên quan. Vào trang mạng www.druginfo.adf.org.au

Drug Info của Thư viện Tiểu bang New South Wales cung cấp thông tin cập nhật về rượu và các loại ma túy khác tất cả các thư viện công cộng trên toàn khắp NSW. Vào trang mạng www.druginfo.sl.nsw.gov.au

eheadspace cung cấp trợ giúp về sức khỏe tâm thần và phúc lợi, thông tin và dịch vụ cho thanh thiếu niên (từ 12 – 25 tuổi) và gia đình và bạn bè họ. Vào trang mạng www.eheadspace.org.au

Trợ giúp về Ma túy cho Gia đình (FDS) cung cấp các trợ giúp qua điện thoại 24-7 cho các gia đình gặp khủng hoảng vì các vấn đề về ma túy và rượu. Gọi đường dây Trợ giúp qua số 1300 368 186 hay vào trang mạng www.fds.org.au

Kids Helpline là dịch vụ tư vấn miễn phí hoạt động 24 giờ mỗi ngày cho các người trẻ từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ tư vấn được cung cấp qua trang mạng của Kids Helpline www.kidshelp.com.au hay email, hoặc gọi số 1800 55 1800.

Dịch vụ Trợ giúp Thanh thiếu niên về Ma túy và Rượu Nepean (NYDAS) làm việc trong khuôn khổ kiểu mẫu chăm sóc toàn diện để giải quyết nhiều các vấn đề cho thanh thiếu niên (từ 12 – 20 tuổi) liên quan đến việc các em sử dụng rượu và ma túy khác. Gọi số (02) 4734 2129 hay (02) 4734 1333.

Hiệp hội Người sử dụng Ma túy và bệnh AIDS NSW (NUAA) là tổ chức hàng đầu giúp đỡ người sử dụng ma túy ở NSW cung cấp các thông tin để giảm thiểu nguy hại và chương trình giáo dục đồng đẳng về việc ngăn ngừa các bệnh do vi rút trong máu gây ra. Vào trang mạng www.nuaa.org.au

Đường dây nóng Thông tin về Độc chất 13 11 26 là trung tâm dịch vụ nhận điện thoại 24/7 trên toàn khắp nước Úc.

ReachOut là dịch vụ y tế tâm thần trực tuyến cho thanh thiếu niên Úc với một trang mạng để sử dụng với điện thoại di động và các diễn đàn mà bạn có thể vào để nhờ giúp đỡ, tìm thông tin và được trợ giúp. Vào trang mạng au.reachout.com

Sexual Health Info Link là dịch vụ miễn phí và kín đáo trợ giúp và cung cấp thông tin về sức khỏe tình dục. Vào trang mạng www.shil.nsw.gov.au

Smart Recovery là nhóm tự giúp thiện nguyện giúp đỡ cho những người đang trong thời gian hồi phục sau khi cai rượu, cai nghiện ma túy và các loại nghiện ngập khác. Vào trang mạng www.smartrecoveryaustralia.com.au

TAFE NSW cung cấp các trợ giúp về giáo dục, phát triển nghề nghiệp hay các vấn đề cá nhân. Học sinh có thể liên lạc với trường TAFE ở địa phương/nhân viên tư vấn đại học. Vào trang mạng www.tafensw.edu.au

www.yourchoiceonline.com.au là một chương trình giáo dục về rượu nhằm vào việc thách thức các quan điểm về việc uống rượu khi chưa đủ tuổi và uống rượu quá trớn và để giáo dục thanh thiếu niên về các hậu quả đối với sức khỏe, pháp lý và xã hội của việc uống rượu.

Youth Action là tổ chức hàng đầu dành cho thanh thiếu niên ở NSW. Vào trang mạng www.youthaction.org.au và sử dụng chọn lựa tìm kiếm để sử dụng danh mục các dịch vụ dành cho thanh thiếu niên NSW.

Youth Solutions cung cấp các dịch vụ cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi và cộng đồng bao gồm việc phòng ngừa và quảng bá sức khỏe, giáo dục về ma túy và rượu, các chương trình và thông tin cộng đồng và giới thiệu. Vào trang mạng www.youthsolutions.com.au hay gọi số (02) 4628 2319 [cung cấp các dịch vụ cho thanh thiếu niên ở Macarthur và Wingecarribee].

Muốn tìm dịch vụ Al-Anon ở địa phương gần quý vị nhất trong tiểu bang của mình, liên lạc dịch vụ tư vấn kín đáo qua điện thoại 24 giờ:

NSW: Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)
Điện thoại (02) 9361 8000 *Gọi miễn phí 1800 422 599

VICTORIA: *Gọi miễn phí 1800 888 236

TÂY ÚC: Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)
Điện thoại (08) 9442 5000 *Gọi miễn phí 1800 198 024

QUEENSLAND: Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)
Điện thoại (07) 3837 5989 *Gọi miễn phí 1800 177 833

NAM ÚC: Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)
Điện thoại (08) 8363 8618 *Gọi miễn phí 1300 131 340

BẮC LÃNH: Amity Community Service
Điện thoại (08) 8944 6565 *Gọi miễn phí 1800 684 372

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (ADIS)
*Gọi miễn phí 1800 131 350

TASMANIA: Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy
*Gọi miễn phí 1800 811 994

ACT: Chương trình về Rượu và Ma túy
Điện thoại (02) 6207 9977

*Số điện thoại miễn phí chỉ dành cho người gọi trong phạm vi tiểu bang đó mà thôi.

Mục đích của NSW Health là giảm thiểu những nguy hại liên quan đến ma túy cho các cá nhân và cộng đồng bằng cách cung cấp các dữ kiện bao gồm những hậu quả có thể có đối với sức khỏe, xã hội và kinh tế của việc sử dụng rượu và các loại ma túy khác.

Một bộ tờ hướng dẫn về ma túy và rượu cũng có sẵn để tải về máy tại: www.yourroom.com.au



Health

© NSW Ministry of Health 2014
SHPN (CPH) 140159
ISBN 978-1-76000-032-5