

疫情期間如何用更安全的方法喝酒

在全球處於新冠病毒疫情期間，您或許發覺現在買酒並不容易。酒舖或會限制營業時間/店內人數，或者只提供貨品送遞，又或不再接受現金等等。

作好準備，如果市場供酒有限，應如何以更安全的方法喝酒

疫情期間更安全的喝酒方法包括：

- 作好計劃，保持平時的喝酒量，但分開較長時間飲，這樣便可避免暴飲及戒酒徵狀
- 逐漸減少每日的喝酒量及
- 飲用酒精成份較低的酒，例如以啤酒取代酒，或以酒取代烈酒，或者
- 逐步減低喝酒量後可以暫停飲酒。

訂立計劃前，先了解自己戒酒帶來嚴重不適的可能

每個人的反應不同，但部份習慣大量喝酒的人如果突然停飲，或者戒酒過急，可以很危險的。訂立計劃時，問問自己：

1. 我每日是否飲多於一樽烈酒或等同份量呢(約相當於3 樽酒或 15 樽啤酒)?
2. 我以前有否因為戒酒而出現癲癇發作呢?
3. 我以前有否因為戒酒而出現幻聽幻覺(看到或聽到不真實的事物)?
4. 我早上起來是否經常顫抖、流汗、感到噁心或嘔吐呢?

如果您在上述任何一條問題答“有”，您便**極有可能**因戒酒而出現癲癇發作。

在這情況下，如果您沒有處方藥物來舒緩戒酒的不適，便不要突然停止飲酒。

減量 = 每天逐步減少不多於一至兩杯酒。

在本指引中，“一杯”指



酒精強度因產品而異。您要閱酒瓶上所列出的每特定份量的酒精百分比。

您也許要根據市場的供應而轉變所喝的酒類。您要留意不要飲過多或過少，您可以轉換另一種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減少酒量

考慮請一位可靠的朋友或家人幫助您控制酒供應量，確保您減低酒量的過程不會過急。其中一個做法，便是請他們儲存後備供應，萬一日後難以買酒時便補充不時之需。

如果是減酒量，便訂下目標。想想您現時喝多少，您想減到哪個地步，目標要來得實際。

放慢速度，分開喝酒的時間

- 想想您一整天需要喝多少才感到自在，把這份量訂下來。
- 訂下時間表，記錄您的喝酒情況。每次只把一杯烈酒或酒倒在杯中或瓶裡。把卑酒罐的拉蓋放在一邊，或在樽上刻記號，或用記數符號記下您已喝了多少杯酒等等。如果您很快便有醉意，或較平時喝得更多，便要慢下來。
- 用水或果汁把酒稀釋，或用水或果汁作為相間的飲品選擇。

考慮轉飲一些成份酒精量較少的酒類。以啤酒取代酒，以酒取代烈酒，可以幫助您逐步減少酒量。

不要與別人共用盛器或杯子，因為新冠病毒可以透過這方法傳播。

買酒

考慮棄用現金。如果您的財政狀況許可，可以購買禮物卡或預付信用卡，或設立銀行賬戶。酒舖或不會接受現金。

嘗試與酒舖安排送酒服務，您亦可聯絡輔助/外展工作者，或朋友為您送遞。考慮找一位朋友為一組人買酒，如果有人為您頻密送遞，但每次只供應少量，譬如說，只夠一天份量，這樣會較容易控制您的飲酒量。

如果您現時正自我隔離，不能親身往酒舖，聯絡其他人為您送遞。如果您需要幫助戒酒，請以電話聯絡醫生。

藥物

一些藥物可舒緩戒酒的不適和酒癮。詳情可詢問醫生。

需要幫忙來訂立一個安全方法或者戒酒?

- 聯絡醫生或診所安排電話諮詢，幫助您戒酒。在家中戒酒是有可能的。
- 聯絡戒癮醫務所。他們可以幫助您訂立計劃或處方藥物。
- 致電輔助工作人員、護士或外展小組，以協助您訂立計劃。
- 如果您出現戒酒不適但不確定是否要去醫院，請致電8-1-1。
- 如果您出現：突然而來的胸痛、氣促或呼吸困難，或者您出現嚴重的戒酒徵狀（顫抖或嚴重流汗）而您曾經出現過癲癇發作，請打 9-1-1。

我們謹此鳴謝 Eastside Illicit Drinkers Group for Education (EIDGE)會員。