中文翻譯

飲酒危害多，小心不過量!

不同酒類的酒精濃度不同，喝的量也不能直接比較

以下約相當於1個酒精單位(10公克的純酒精)



啤酒5%

約254ml



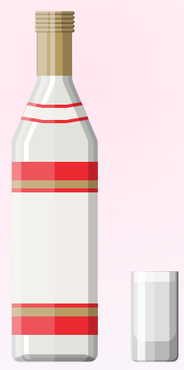
含酒精提神飲料10%

約127ml



葡萄酒12%

約106ml



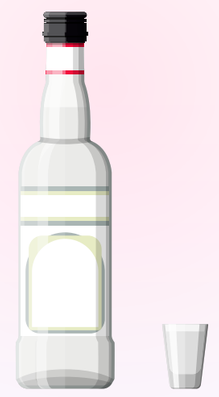
米酒20%

約65ml



威士忌40%

約31ml



高粱酒58%

約21ml

喝多少算過量？

成年男性



一天超過2單位

成年女性



一天超過1單位

喝酒有害身體健康 請注意每日飲酒標準量

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR 廣告

英文版

Alcohol can be harmful in multiple ways, drink in moderation

Different types of alcoholic beverages have a different alcoholic volume, so the amount drunk cannot be directly compared

The following amounts are approximately equivalent to 1 standard unit of alcohol (10 grams of pure alcohol)



Beer (5%alcohol)

approximately 254 ml



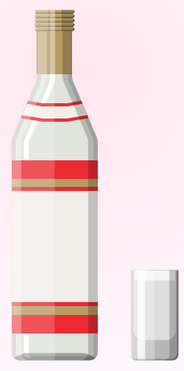
Alcoholic energy drink (10% alcohol)

approximately 127 ml



Wine (12% alcohol)

approximately 106 ml



Rice wine (20% alcohol)

approximately 65 ml



Whisky (40% alcohol)

approximately 31 ml



Kaoliang liquor (58% alcohol)

approximately 21 ml

How much alcohol is excessive?

Adult men



More than 2 units of alcohol per day

Adult women



More than 1 unit of alcohol per day

Drinking alcohol can harm your health.
Please follow the recommended daily alcohol standards

LINE 1955 | 1955hotline

勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR 廣告

印尼版

Banyak Risiko Mengonsumsi Alkohol, Hati-Hati Jangan Sampai Berlebihan

Jenis minuman beralkohol berbeda memiliki kadar alkohol yang berbeda pula, jumlah yang diminum juga tidak dapat dibandingkan langsung

Berikut kisaran setara dengan 1 unit alkohol (10 gr alkohol murni)



Bir 5%

Sekitar 254ml



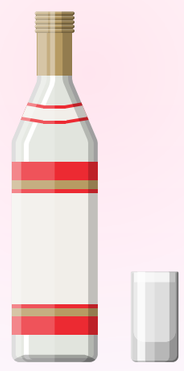
Minuman berenergi beralkohol 10%

Sekitar 127ml



Arak anggur 12%

Sekitar 106ml



Arak beras 20%

Sekitar 65ml



Whisky 40%

Sekitar 31ml



Arak Kaoliang 58%

Sekitar 21ml

Berapa banyak terhitung minum berlebihan?

Pria dewasa



Lebih dari 2 unit dalam satu hari

Perempuan dewasa



Lebih dari 1 unit dalam sehari

Minum minuman beralkohol dapat merusak kesehatan, harap perhatikan standar minum minuman beralkohol setiap harinya

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

越南版

Uống rượu bia có nhiều tác hại, hãy cẩn thận không uống quá mức!

Nồng độ cồn trong mỗi loại rượu bia khác nhau,
vì vậy không thể so sánh trực tiếp lượng uống giữa các loại.
Các mức dưới đây tương đương khoảng 1 đơn vị cồn (10 gram cồn nguyên chất)



Bia 5%

khoảng 254 ml



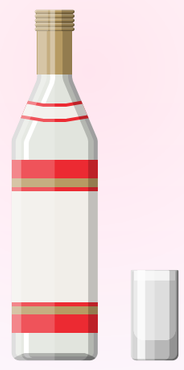
Nước uống tăng lực có cồn 10%

khoảng 127 ml



Rượu vang 12%

khoảng 106 ml



Rượu gạo 20%

khoảng 65 ml



Whisky 40%

khoảng 31 ml



Rượu cao lương 58%

khoảng 21 ml

Uống bao nhiêu được xem là quá mức?

Nam giới trưởng thành



hơn 2 đơn vị cồn/ngày

Nữ giới trưởng thành



hơn 1 đơn vị cồn/ngày

Uống rượu bia có hại cho sức khỏe.
Hãy chú ý đến lượng rượu bia được khuyến nghị hàng ngày

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

泰文版

ดื่มแอลกอฮอล์มีพิษภัยหลายประการ ระวังอย่าดื่มเกินปริมาณ !

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกัน ไม่สามารถเปรียบเทียบจากปริมาณที่ดื่มโดยตรงได้ ปริมาณของเครื่องดื่มต่อไปนี้ เทียบเท่ากับแอลกอฮอล์ประมาณ 1 หน่วย (แอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 10 กรัม)



เบียร์ 5%

ประมาณ 254 มล.



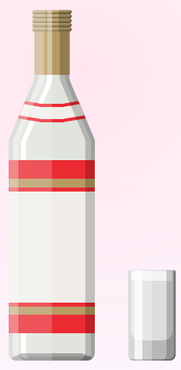
เครื่องดื่มชูกำลัง
ที่มีแอลกอฮอล์ 10%

ประมาณ 127 มล.



ไวน์ 12%

ประมาณ 106 มล.



เหล้าข้าว 20%

ประมาณ 65 มล.



วิสกี้ 40%

ประมาณ 31 มล.



สุราเกาเหลียง 58%

ประมาณ 21 มล.

ดื่มมากแค่ไหนจึงถือว่าดื่มเกินปริมาณ?

ผู้ชายวัยผู้ใหญ่



ดื่มเกิน 2 หน่วยต่อวัน

ผู้หญิงวัยผู้ใหญ่



ดื่มเกิน 1 หน่วยต่อวัน

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
โปรดใส่ใจปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ที่เหมาะสมในแต่ละวัน

LINE 1955 | f 1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告