中文翻譯

喝酒不開車

瞭解人體酒後代謝機制

人體代謝酒精主要靠肝臟進行，平均每小時大約只能代謝10公克酒精

不論喝多喝少，酒精代謝速度都是固定的，
因此喝得越多，需要等待的時間也越長

以常見酒類爲例



一罐330毫升啤酒
(5%酒精)，約需
1.6小時才能代謝完



一杯45毫升烈酒
(40%酒精)，約需
1.8小時才能代謝完



一杯150毫升紅酒
(12%酒精)，約需
1.8小時才能代謝完

如果喝得更多，例如啤酒加紅酒，體內酒精可能需要10小時以上才會代謝完成



在酒精尚未完全代謝前開車，就可能構成酒駕
酒後不開車，請改搭大衆運輸、計程車或找代駕，
才能保障自己與他人的安全

LINE 1955

1955hotline

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

廣告

泰文版

ดื่มไม่ขับ

เรียนรู้กลไกการเผาผลาญแอลกอฮอล์ของร่างกาย

ร่างกายมนุษย์เผาผลาญแอลกอฮอล์ผ่านตับเป็นหลัก
โดยเฉลี่ยสามารถเผาผลาญได้ประมาณ 10 กรัมต่อชั่วโมง

ไม่ว่าจะดื่มมากหรือน้อย อัตราการเผาผลาญแอลกอฮอล์จะคงที่ ดังนั้นยิ่งดื่มมาก
เวลาที่ใช้ในการกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายก็จะยิ่งนานขึ้น

ตัวอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วไป



เบียร์ 1 กระป๋อง ขนาด 330 มล.
(แอลกอฮอล์ 5%)
ใช้เวลาในการเผาผลาญประมาณ
1.6 ชั่วโมง



สุรา 1 แก้ว ขนาด 45 มล.
(แอลกอฮอล์ 40%)
ใช้เวลาในการเผาผลาญประมาณ
1.8 ชั่วโมง



ไวน์แดง 1 แก้ว ขนาด 150 มล.
(แอลกอฮอล์ 12%)
ใช้เวลาในการเผาผลาญประมาณ
1.8 ชั่วโมง

หากดื่มมากกว่านี้ เช่น ดื่มเบียร์ร่วมกับไวน์แดงอาจต้องใช้เวลามากกว่า 10 ชั่วโมง กว่าร่างกายจะเผาผลาญแอลกอฮอล์หมด



หากขับรถในขณะที่แอลกอฮอล์ยังไม่ถูกเผาผลาญหมด
อาจเข้าข่ายความผิดฐานเมาแล้วขับ
ดื่มไม่ขับ ควรเลือกใช้ระบบขนส่งมวลชน
แท็กซี่หรือบริการคนขับแทน
เพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

LINE 1955 | f 1955hotline

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

廣告

印尼文版

Tidak Mengemudi Kendaraan Setelah Minum Alkohol

Pahami Mekanisme Metabolisme Alkohol Tubuh Manusia

Tubuh manusia memetabolisme alkohol terutama melalui hati, dengan rata rata hanya memetabolisme 10 gr alkohol per jam

Entah itu minum banyak atau sedikit, kecepatan metabolisme alkohol tetap sama, oleh karena itu minum semakin banyak maka membutuhkan waktu untuk memetabolisme juga lebih panjang

Contoh minuman beralkohol umum:



Satu kaleng 330 ml bir (kandungan alkohol 5%), membutuhkan waktu metabolisme habis sekitar 1,6 jam



Satu gelas 45 ml minuman beralkohol (kandungan alkohol 40%), membutuhkan waktu sekitar 1,8 jam



Satu gelas 150 ml anggur merah (kandungan alkohol 12%), membutuhkan waktu sekitar 1,8 jam

Jika minum lebih banyak seperti bir ditambah anggur merah, maka tubuh mungkin memerlukan waktu 10 jam lebih baru dapat memetabolisme semua.



Mengemudi kendaraan pada saat alkohol dalam tubuh belum dimetabolisme habis, maka mungkin merupakan mengemudi dalam keadaan mabuk Harap tidak mengemudi kendaraan setelah minum alkohol, silakan mengunakan kendaraan umum, taksi atau sewa supir, dengan demikain baru dapat menjamin keselamatan diri sendiri dan orang lain

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

越南文版

Đã uống rượu bia không lái xe

Tìm hiểu cơ chế chuyển hóa rượu bia của cơ thể

Cơ thể con người chuyển hóa chất cồn chủ yếu thông qua gan, trung bình chỉ có thể chuyển hóa khoảng 10 gram cồn mỗi giờ

Dù uống nhiều hay ít, tốc độ chuyển hóa cồn là cố định, vì vậy uống càng nhiều thì thời gian chờ đợi chuyển hóa càng lâu

Lấy các loại đồ uống có cồn phổ biến làm ví dụ:



Một lon bia 330 ml (5% cồn), cần khoảng 1,6 giờ để chuyển hóa hết



Một ly rượu mạnh 45 ml (40% cồn), cần khoảng 1,8 giờ



Một ly rượu vang đỏ 150 ml (12% cồn), cần khoảng 1,8 giờ

Nếu uống nhiều hơn, ví dụ vừa bia vừa rượu vang đỏ, lượng cồn trong cơ thể có thể cần hơn 10 giờ mới được chuyển hóa hoàn toàn



Lái xe khi cơ thể chưa hoàn toàn chuyển hóa hết chất cồn, có thể bị coi là lái xe trong tình trạng say xỉn
Sau khi uống rượu bia, không lái xe; hãy sử dụng phương tiện công cộng, taxi hoặc dịch vụ lái xe hộ để đảm bảo an toàn cho bản thân và người khác

LINE 1955 | 1955hotline

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

英文版

Do not drink and drive

understand how the body metabolizes alcohol

The body mainly metabolizes alcohol through the liver, and on average can only process about 10 grams of alcohol per hour.

However much you drink, alcohol is metabolized at a fixed rate. As such, the more you drink the longer it takes to metabolize.

Taking common alcoholic beverages as an example



One 330ml can of beer (5% alcohol) takes about 1.6 hours to metabolize



One 45ml shot of spirits (40% alcohol) takes about 1.8 hours to metabolize



One 150ml glass of red wine (12% alcohol) takes about 1.8 hours to metabolize

If you drink more, for example a mixture of beer and wine, it can take over 10 hours to fully metabolize the alcohol.



Driving before the alcohol is completely metabolized may constitute drunk driving. Do not drink and drive, use public transport, take a taxi, or hire a designated driver to ensure your safety and the safety of others

LINE 1955

1955hotline

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

廣告