

[มปอ]
มูลนิธิแก้ไขปัญหาคาสิโนแอลกอฮอล์

ดื่ม

อย่าง

ปลอดภัย
รับผิดชอบ

ขาย



คู่มือการดื่มและขายอย่างรับผิดชอบ
เพื่อรู้เท่าทัน “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”

ดูตัวอย่างปกดกัย ภายออย่างรับพืตชอบ

จำนวน : 42 หน้า

พืตพืครั้งแรก : มิถุนายน 2559

เจ้าของ/ผู้พืตพืโฆษณา : มูลนิธิแก้ไขปัญาการตืตแอลกอฮอล์ (สํานักงานใหญ่)

2170 อาคารกรุงกวมทาวเวอร์ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกอกใหญ่ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

พืตโดย : สํานักพืตพื Next Book@NBC

1858/5-62 ชั้น 12.13 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ : 0-2338-3645 โทรสาร 0-2338-3849, www.nbc.co.th

บรรณาธิการสํานักพืตพื : นันทพร ไทศะสุวรรณ

ออกแบบปก-รูปเล่ม : บุรณฎ สุพรรณพงศ์

พืตงนัอักษร : สายฝน แก้วโยธา

ปรุสานงาน : ประรินพร เกตุมณี

พืตพืที่ : บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด

167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด (กม.29.5) บางบัว สุนทรปรารการ 10560

โทรศัพท์ : 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

สงวนสิขสิทธิ์ พ.ศ.2559 โดยมูลนิธิแก้ไขปัญาการตืตแอลกอฮอล์

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม้ว่ารูปแบบ

หรือวิธีการด้วยกระบวนการอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดโดยไม้ได้รับอนุญาต

สารบัญ

“กฎหมาย”	P.5
กฎหมาย “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”	P.6
จะขายได้ตอนไหน?	P.8
ต้องพกบัตรขอดื่ม?	P.9
ที่ไหนห้ามขาย?	P.10
ข้อบังคับการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	P.13
“ดื่มอย่างรับผิดชอบ”	P.14
แอลกอฮอล์คืออะไร	P.15
ดื่มแล้วไปไหน	P.16
ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเข้าสู่ร่างกาย	P.18
ดื่มมาตรฐานคืออะไร	P.21
เคล็ดลับนักดื่ม	P.23
“การขายอย่างรับผิดชอบ”	P.25
แอลกอฮอล์มีผลอย่างไรต่อลูกค้า	P.26
แนวทางการปฏิบัติเพื่อขายอย่างรับผิดชอบ	P.29
แบบทดสอบความเข้าใจ	P.31

คำนำ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นโดย มูลนิธิแก้ไขปัญหการดื่มแอลกอฮอล์ (มปอ) หรือ Thai Foundation for Responsible Drinking (TFRD) เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย รวมถึงความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พร้อมกันนี้ ยังมีข้อควรรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมที่สุด ในการให้บริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น และเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในอาชีพของตนได้อย่างดีที่สุด

ซึ่งคณะผู้จัดทำเชื่อว่า ข้อมูลที่รวบรวมอยู่ในคู่มือเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างยั่งยืนในอนาคต

[มปอ]

มูลนิธิแก้ไขปัญหการดื่มแอลกอฮอล์

[มปอ]

มูลนิธิแก้ไขปัญหาคารดัมแอลกอฮอล์



“กฎหมาย”

เป็นสิ่งที่ต้องรู้และเข้าใจ
โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์
เพื่อที่จะได้ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้น
ในทุกกรณี
ถ้าพร้อมแล้ว
เราไปทำความเข้าใจด้วยกันเลย



กฎหมาย “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” หรือ Local Laws and Self-Regulation

เนื่องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นกฎหมายว่าด้วยสุราที่ต้องได้รับการควบคุม ดังนั้นการจำหน่ายจึงต้องมีข้อกำหนดเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างแน่นอน

เราจึงต้องมี “กฎหมายน่านูรัฐ” เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาฝากกัน โดยอ้างอิงข้อกำหนด ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2559



“เมาแล้วขับ” ถูกปรับแน่!

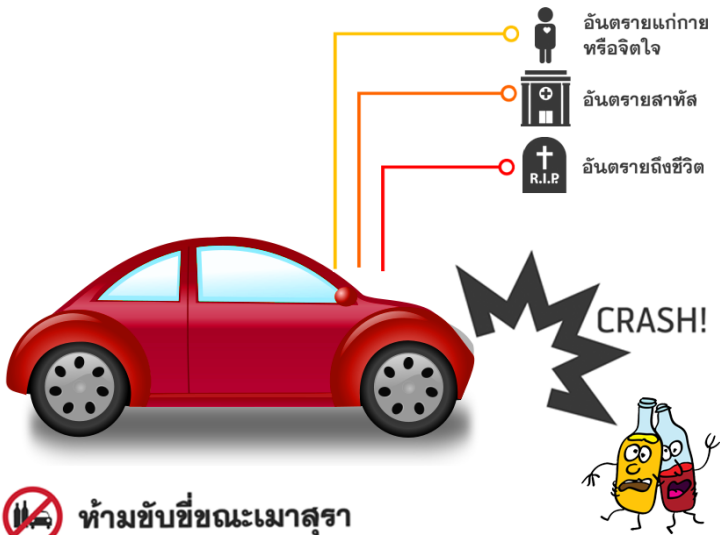
ขอเริ่มจากเรื่องใกล้ตัว อย่างการขับซึ่งขณะเมาสุรา ที่พบเห็นกันอยู่บ่อยๆ มาดูกันว่าจะมีบทลงโทษอย่างไร?

ตามกฎหมายแล้ว ผู้ขับซึ่งห้ามมีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ขับรถ แต่ถ้าฝ่าฝืนขับซึ่ง จะต้องโทษจำคุก 1 ปี ปรับไม่เกิน 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และศาลสามารถสั่งให้พักใช้ใบอนุญาตขับซึ่งไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับซึ่งได้







เห็นหรือไม่ว่าโทษของการเมาแล้วขับมีไม่น้อยเลย แต่ถึงกระนั้นก็ยังน้อยกว่าการฝ่าฝืนแล้วเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งอาจทำให้ตัวเองต้องสูญเสียทรัพย์สิน พิกัด หรือเสียชีวิตได้

แต่ถ้าดื่มแล้วขับแล้วเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ จนได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ชีวิต ลองคิดว่าโทษจะหนักแค่ไหน?

เพื่อให้เข้าใจง่ายๆ มีบทลงโทษตามตาราง ดังนี้



ห้ามขับขณะเมาสุรา

			
 อันตรายแก่กายหรือจิตใจ	1 - 5 ปี	20,000 - 100,000	พักใช้ 1 ปี/เพิกถอน
 อันตรายสาหัส	2 - 6 ปี	40,000 - 120,000	พักใช้ 2 ปี/เพิกถอน
 R.I.P. อันตรายถึงชีวิต	3 - 10 ปี	60,000 - 200,000	เพิกถอน

ผู้ซื้อ-ผู้ขายต้องมีอายุเท่าไร?

น่าจะเห็นภาพชัดเจนขึ้นแล้ว สำหรับกรณีเมาแล้วขับ คราวนี้เรามาดูเรื่องของ “อายุ” กันบ้าง ว่าผู้ซื้อและผู้ขายต้องมีอายุเท่าไร?

เชื่อว่าคงพอจะทราบกันแล้วว่า “ผู้ซื้อ” ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์!

ส่วนผู้เสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานบริการ จะต้องมียุ
ไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์!!



จะขายได้ตอนไหน?

รู้ถึงอายุแล้ว มาดูต่อที่เรื่องของ “เวลา” ในการขายกันบ้างว่าจะมีข้อจำกัดอื่นๆ อีกหรือไม่?

ขอบอกว่า ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร ผับ บาร์ ร้านค้าทั่วไป ร้านค้าปลีก และร้านขายส่ง สามารถขายได้ทุกวัน แต่ไม่ทั้งวันนะ!

โดยจะขายได้ตั้งแต่เวลา 11.00-14.00 น. และ 17.00-24.00 น.

และก็มีวันที่ห้ามขายอีกเหมือนกัน อย่างช่วงระยะเวลาการเลือกตั้ง และวันสำคัญทางศาสนา ห้ามขายเด็ดขาด

เพราะหากฝ่าฝืน จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



หากฝ่าฝืนมีโทษ

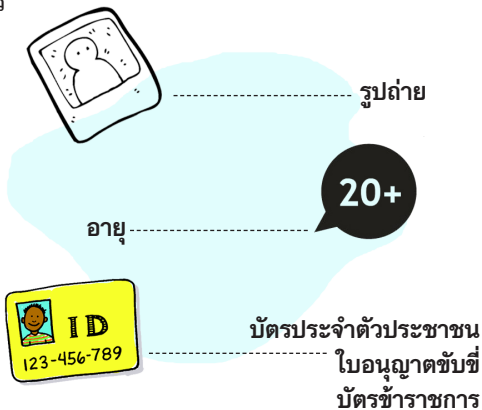
 6 เดือน

 ไม่เกิน 10,000 บาท

ต้องพกบัตรขอดื่ม?

นักดื่มบางคนอาจจะไม่รู้ว่ คนที่จะดื่มแอลกอฮอล์ได้นั้น จะต้องมึ หลักฐานประจำตัวแสดงด้วย

ที่จำเป็นต้องมีก็เพื่อบงบอกอายุของผู้ซื้อ มีบัตรที่เห็นรูปถ่ายตัวเอง พร้อมข้อมูลส่วนตัว อย่างบัตรประจำตัวประชาชน ใบอนุญาตขับขี่ และ บัตรข้าราชการ



ที่ไหนห้ามขาย?

มาถึงตรงนี้ มาลองทดสอบความเข้าใจกันสักนิด ว่าสถานที่ไหนบ้าง
ที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



วัด



ร้านค้า



สถานศึกษา



โรงแรม



สถานที่ราชการ



ท่าเรือสาธารณะ



สถานีขนส่ง



โรงงาน



สระว่ายน้ำ



สวนสนุก



หอพัก



สวนสัตว์



สถานีรถไฟ บนรถไฟ



บนทาง



สถานีน้ำมัน



โรงพยาบาล



โรงหนัง



สวนสาธารณะ



พื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ราชการ
รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานรัฐ



กฎหมายหลักตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์



วัด



สถานีน้ำมัน



สถานที่ราชการ



หอพัก



สถานศึกษา



โรงพยาบาล



สวนสาธารณะ

ทดสอบกันแล้ว คงพอจะเช็กความรู้พื้นฐานตัวเองได้ แต่คราวนี้เรามาดู
เฉลยกันว่า “สถานที่ไหนที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” จริงๆ บ้าง

โดยการจัดหมวดหมู่ตามกฎหมายหลักตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ และตามประกาศกำหนดเพิ่มเติมภายใต้ พ.ร.บ.เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ซึ่งสถานที่ที่เข้าข่ายในหมวดหมู่แรก ได้แก่ วัด โรงพยาบาล
หรือร้านขายยา สถานที่ราชการ หอพัก สถานศึกษา สถานีน้ำมัน และ
สวนสาธารณะ



ประกาศกำหนดเพิ่มเติมภายใต้ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับ
สถานที่ราชการ



รัฐวิสาหกิจ
หน่วยงานรัฐ



สถานีรถไฟ
บนรถไฟ



โรงงาน



เส้นทาง



สถานีขนส่ง



ท่าเรือ
สาธารณะ

ส่วนสถานที่ตามหมวดหมู่ที่สอง ได้แก่ พื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่
ราชการ รัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานรัฐ โรงงาน ท่าเรือสาธารณะ เส้นทาง
ตามกฎหมายจราจร สถานีขนส่ง สถานีรถไฟและบนรถไฟ รวมถึงสถานที่
อื่นๆ ที่ประกาศได้ในอนาคต

ถ้าฝ่าฝืนต้องโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

ต่ำกว่า 20 ห้ามขาย



นอกจากสถานที่แล้ว ก็ยังมีคนที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ด้วย โดยสำหรับกรณีร้านค้าทั่วไป ห้ามขายให้คนที่มียาอายุต่ำกว่า 20 ปี และคนเมาไม่มีสติ

หากฝ่าฝืนมีโทษคือจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ห้ามขายให้แก่คนเมามาก

สำหรับกรณีเจ้าของสถานบริการห้ามจำหน่ายสุราให้แก่ผู้ที่มีอาการ มีนเมา หรือครองสติไม่ได้

หากฝ่าฝืนมีโทษคือปรับไม่เกิน 50,000 บาท และ/หรือให้พนักงานเจ้าหน้าที่สั่งพักใบอนุญาตในการขายได้ครั้งละไม่เกิน 30 วัน

รู้ได้อย่างไรว่าเมา

มาถึงตรงนี้อาจจะกำลังสงสัยว่า แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าคนคนนั้นเมาหรือไม่ วันนี้เรามีวิธีการตรวจสอบมาฝากกัน ซึ่งมีอยู่ 3 วิธี ได้แก่

1. ตรวจวัดจากลมหายใจด้วยเครื่องมือเป่าลมหายใจ หรือ

BREATHALYZER

2. ตรวจวัดจากปัสสาวะ

3. ตรวจวัดจากเลือด

แต่จะใช้วิธีที่ 2 หรือ 3 ในกรณีที่ไม่สามารถทดสอบตามวิธีที่ 1 ได้เท่านั้น



1



2



3



นอกจากการขายปกติแล้ว ยังมีข้อห้ามอีกว่า แบบไหนที่ห้ามขาย ซึ่งได้แก่

1. เครื่องอัตโนมัติ
2. เร่ขาย
3. ลดราคา
4. ชิงรางวัล ให้สิทธิพิเศษ หรือแลกซื้อ
5. ใช้เป็นของแจก แถม ให้

หากฝ่าฝืนข้อ 1 มีโทษคือ จำคุก

ไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

แต่หากฝ่าฝืนข้อ 2-5 จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน

ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ข้อบังคับการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีข้อบังคับที่ต้องทำตาม คือ

ห้ามแสดงชื่อ หรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณ หรือชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่ม

โดยตรง หรือโดยอ้อม

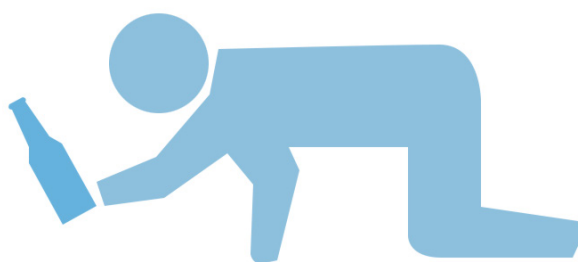
การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ทำได้เฉพาะการ

ให้ข้อมูลข่าวสาร และความรู้เชิงสร้างสรรค์สังคม ไม่

ปรากฏภาพของสินค้า ยกเว้นสัญลักษณ์เท่านั้น

หากฝ่าฝืน จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ





“ดื่มอย่างรับผิดชอบ”

แอลกอฮอล์คืออะไร



แอลกอฮอล์เกิดจากสารอินทรีย์ชนิด
หนึ่ง ที่ต้องมีการควบคุมการหมักน้ำตาล
กับยีสต์ ความจริงแล้วแอลกอฮอล์ก็

เหมือนกับอาหารชนิดอื่นๆ คือสามารถให้พลังงาน และสร้างความอบอุ่น
ให้แก่ร่างกายได้

ด้วยเหตุนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เลยเป็นที่
แพร่หลายไปทั่วโลก จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
ที่ขาดไม่ได้ในการสังสรรค์



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้เป็นเรื่องที่เพิ่ง

เกิดขึ้น มนุษย์และแอลกอฮอล์มีความ

สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมานาน เริ่มตั้งแต่สมัยก่อนคริสตกาล

โดยใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา และเทศกาลสังสรรค์ ซึ่ง

บรรพบุรุษในหลายยุค

หลายสมัย ต่างก็ได้

ลิ้มรสของเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์กันมาแล้ว



ทั้งนั้น

ถึงแม้ว่าคนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จะอยู่คู่กันมานาน แต่การดื่มมากเกินไป

ก็อาจสร้างผลเสียได้ ดังนั้นดื่มแต่พอดี ดื่มอย่างรับผิดชอบจะได้อยู่ดีมีสุข

ไปอีกยาวๆ

ติ่มแล้วไปไหน



เมื่อคุณติ่มแก้วแรกเข้าไป แอลกอฮอล์จะเดินทางไปตามหลอดอาหาร เข้าสู่กระเพาะอาหาร และลำไส้ แล้วถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ก่อนจะกระจายไปทั่วร่างกายและสมอง ตอนเริ่มติ่มคุณอาจจะรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข หัวเราะเรื่อยเปื่อย จากนั้นหากยังคงติ่มต่อไปเรื่อยๆ คุณอาจจะเริ่มเกิดความกังวลและก้าวร้าวขึ้น

ผลกระทบจากการติ่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

นอกจากนี้แอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ ปวดหัว ง่วงนอน ตาพร่ามัว น้อยชา ตอบสนองช้า ขาดสติ อาเจียน และไม่รู้สีกตัว หลังจากการติ่มแอลกอฮอล์คุณอาจมีอาการแสดงค์ หรือปวดหัว ซึ่งก็เกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ และวิตามินบี



ดังนั้นหากคุณต้องการหายจากการแสดงค์มีวิธีง่ายๆ เช่น ติ่มน้ำมากๆ หรือรับประทานวิตามินบี นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสูงๆ จะไม่เลี่ยน หรือย่อยยาก อย่างข้าวสวย กล้วย มะเขือเทศ ก็สามารถช่วยได้ ถ้าคุณมีอาการ



ปวดหัวก็สามารถรับประทานยาแก้ปวดหัว หรือไปนอนพัก ไม่ใช่โทรนัดเพื่อนเพื่อไปถอน หรือนั่งติ่มกาแฟดำ

TIPS

การแรงแค คือ การที่ร่างกายสูญเสียน้ำ และส่งผลให้สูญเสียเกลือแร่ ด้วย เราควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำในร่างกาย และบรรเทาอาการแรงแค

การเลือกรับประทานยาแก้ปวดหัว ควรเลี่ยงการรับประทาน พาราเซตามอล เนื่องจากจะทำให้ระดับทำงานหนักมากขึ้น ในขณะที่ร่างกาย กำลังขับแอลกอฮอล์ แนะนำให้รับประทานแอสไพริน พอนสแตน บรูเฟน พร้อมอาหาร

ไม่ว่าจะดื่มแล้วไปจบบลงที่ไหน คุณสามารถเลือกเองได้ แต่จำไว้ว่า ดื่มอย่างพอดี ดื่มอย่างมีความรับผิดชอบก็พอแล้ว



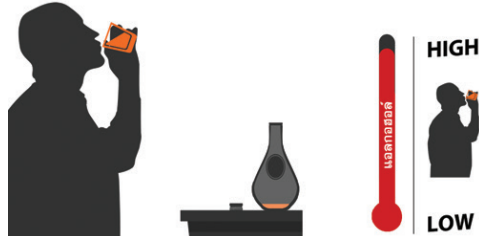
ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเข้าสู่ร่างกาย

คุณรู้หรือไม่ว่า ปริมาณการดื่ม น้ำหนักตัว สภาพร่างกาย ความแข็งแรงของตับ การใช้ยารักษาโรค อายุ เพศ การรับประทานอาหาร ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเข้าสู่ร่างกายของแอลกอฮอล์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

●● ปริมาณและความเร็ว

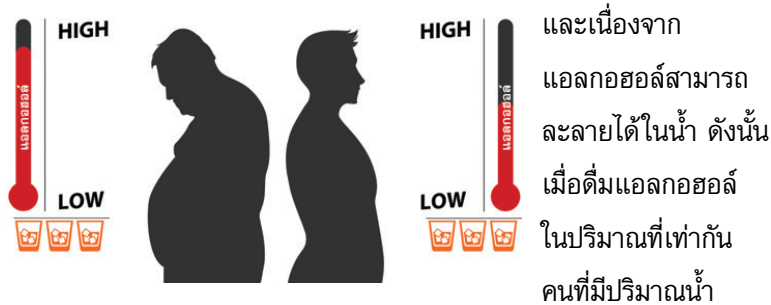
ในการดื่ม

หากคุณยิ่งดื่มมาก และดื่มเร็วเท่าไร ปริมาณแอลกอฮอล์ที่จะเข้าสู่ร่างกาย ก็จะมีมากและเร็วขึ้นเท่านั้น



●● น้ำหนักตัว

สำหรับผู้ที่มึนน้ำหนักร่างกายจะมีปริมาณไขมันมากกว่าน้ำ



ในร่างกายน้อย จะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์มากกว่า จึงทำให้ได้รับผลกระทบจากการดื่มมากกว่า

● ● อายุ-เพศ

หลักการเดียวกันนี้

ใช้กับเรื่อง “เพศ” ได้เหมือนกัน เนื่องจาก “เพศหญิง” มีปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่า กระเพาะอาหารของผู้หญิงก็ผลิตน้ำย่อยสำหรับเฝ้าผลาญแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่าผู้ชาย ปริมาณแอลกอฮอล์ที่เหลือนอยู่ยังไม่ได้ถูกเฝ้าผลาญจึงมีมากกว่า ผู้หญิงจึงมีอาการเมาเร็วกว่าและมากกว่าผู้ชาย



และโดยปกติ คนที่อายุน้อยจะได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์มากกว่าคนที่อายุมาก



● ● สภาพร่างกายโดยทั่วไป

แน่นอนว่า คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ย่อมสามารถรับแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายได้มากกว่าคนที่ร่างกายอ่อนเปลี้ย



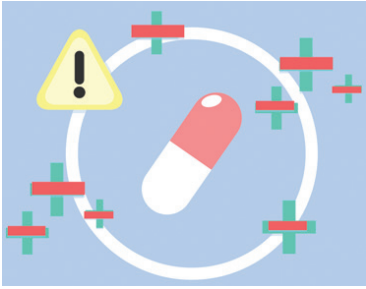
● ● ความแข็งแรงของตับ

เนื่องจาก “ตับ” เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย คนที่มีตับแข็งแรงจะมีประสิทธิภาพในการขับแอลกอฮอล์ได้ดีกว่า



● ● การใช้ยารักษาโรค

การดื่มแอลกอฮอล์อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของยา



ของคุณได้ อาจเป็นการเพิ่มฤทธิ์ยาจนเกินควร หรือทำให้เกิดอาการดื้อยาได้

● ● ไม่ดื่มขณะท้องว่าง

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่ม

ขณะท้องว่าง หากคุณดื่มขณะท้องว่าง

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายภายใน 30 นาที

แต่ถ้าคุณรับประทานอาหารรองท้องบ้าง อาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่า ทำให้คุณสามารถดื่มได้นานขึ้น

ก่อนการดื่ม อย่าลืมนึกถึงปัจจัยทั้งหมดนี้ จะได้ดื่มกันแต่พอดี และดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ



ดื่มมาตรฐานคืออะไร

การอบรมเรื่องการดื่มอย่างรับผิดชอบ หัวข้อที่ 4 คือ การดื่มมาตรฐาน หัวข้อนี้จะมีความน่าสนใจ และมีประโยชน์อย่างไร ไปติดตามกัน

● ● 1 ดื่มมาตรฐาน หรือ **Standard Drink** คือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ผสมอยู่ 10 กรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่ตับใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในการขับออก

● ● 1 ดื่มมาตรฐาน ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดนั้นไม่เท่ากัน

● ● สำหรับ เบียร์ หรือเครื่องดื่มพร้อมดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5% จะมี 1 ดื่มมาตรฐานเท่ากับ 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก หรือ 330 มิลลิลิตร



1 ดื่มมาตรฐาน = 3 ฝา
30 มล.

● ● ส่วน วิสกี้ หรือ
วอดก้าที่มีแอลกอฮอล์
40-43% 1 ดื่มมาตรฐาน
จะอยู่ที่ 3 ฝา หรือ 30
มิลลิลิตร



1 ดื่มมาตรฐาน = 100 มล.

● ● และหากเป็น ไวน์
ที่มีแอลกอฮอล์ 11-13%
จะมี 1 ดื่มมาตรฐานคือ
1 แก้ว หรือ 100 มิลลิลิตร

- สำหรับผู้ชาย น้ำหนัก (เฉลี่ย) ประมาณ 71.5 กิโลกรัม ไม่ควรดื่มเกิน 5 วันต่อสัปดาห์



- ใน 1 วันไม่ควรดื่มเกิน 4 ดื่มมาตรฐาน โดยดื่มไม่เกิน 2 ดื่มในชั่วโมงแรก และ 1 ดื่มในชั่วโมงถัดไป

- ส่วนสาว ๆ น้ำหนัก (เฉลี่ย) ประมาณ 50 กิโลกรัม ไม่ควรดื่มเกิน 5 วันต่อสัปดาห์

- ใน 1 วันไม่ควรดื่มเกิน 2 ดื่มมาตรฐาน โดยดื่มไม่เกิน 1 ดื่มในแต่ละชั่วโมง



แต่ถ้าคิดจะดื่ม (แม้แต่แก้วเดียว) ก็ไม่ควรขับรถเลย



71.5 กก.



วันละ

4 ดื่มมาตรฐาน

ชั่วโมงแรก

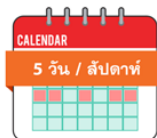
2 ดื่มมาตรฐาน

ชั่วโมงถัดไป

1 ดื่มมาตรฐาน



50 กก.



วันละ

2 ดื่มมาตรฐาน

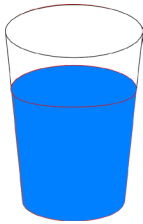
แต่ละชั่วโมง

1 ดื่มมาตรฐาน

เคล็ดลับนักดื่ม

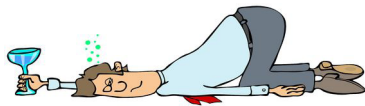
หลายๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า ดื่มอย่างรับผิดชอบกันจนชินหู แต่รู้หรือไม่ว่าการดื่มอย่างรับผิดชอบนั้นต้องทำอะไร วันนี้เรามีเคล็ดลับ 6 ข้อ เพื่อการเป็นนักดื่มอย่างรับผิดชอบมาฝากกัน ถ้าพร้อมแล้วก็ไปดูกันเลย

- หอระโกรกินรองท้องก่อนดื่ม เพราะการดื่มขณะท้องว่าง ร่างกายจะดูดซึมแอลกอฮอล์เร็วมาก ทำให้เมาเร็ว



- ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างเดียว
- หากยังดื่มไม่หมดแก้วก็อย่ารีบเติม จะได้ว่าเราดื่มไปมากน้อยแค่ไหนแล้ว

- ควรรู้ขีดจำกัดของตัวเองว่าดื่มได้มากแค่ไหน ถ้าไม่ไหวก็อย่าฝืนดื่มต่อ รู้จักปฏิเสธบ้าง



- ทำตัวเป็นเพื่อนที่ดี อย่าปล่อยให้เพื่อนดื่มจนไร้สติ ถ้าเพื่อนเมาควรช่วยกันดูแล

- ให้คนที่ไม่ดื่มขับรถให้ หรือถ้าไม่มีก็ใช้บริการรถสาธารณะ เช่น รถประจำทาง หรือรถแท็กซี่



เคล็ดลับทั้งหมดนี้เอาไปใช้ นำไปแชร์ให้เพื่อนกด “Like” กันได้ จะได้อุ้มกันแต่พอดี ดื่มอย่างรับผิดชอบ



1. กินก่อนดื่ม



2. ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง



3. ไม่หมดแก้วอย่าเพิ่งเติม



4. รู้ขีดจำกัดตัวเอง



5. มาด้วยกันดูแลกัน



6. ดื่มไม่ขับ



“การขายอย่างรับผิดชอบ”

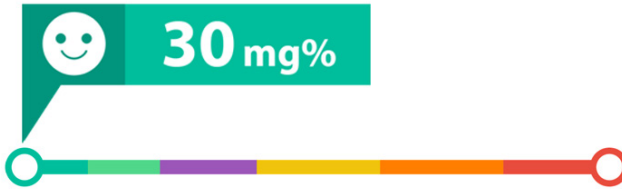
ในฐานะที่เป็นผู้ชาย
คุณรู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ส่งผลอย่างไรกับลูกค้าของคุณ
ถ้ายังไม่รู้
วันนี้เรามีข้อมูลมาฝากกัน

แอลกอฮอล์มีผลอย่างไรต่อลูกค้า

เริ่มจากเบาๆ หากลูกค้าของคุณมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 30 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ พวกเขาอาจลุกขึ้นเดิน พูดเสียงดัง เรียกได้ว่า สนุกสนานร่าเริงกว่าปกติ



จำเร็วกว่าปกติ



ขยับขึ้นอีกนิดกับระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ลูกค้าของคุณจะเริ่มมือไม่ถนัด ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีเท่า ภาวะปกติ




ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ไม่ปกติ

และหากพวกเขา มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ก็เรียกได้ว่าเมาแล้ว สังเกตได้ง่ายๆ คือพวกเขาจะเริ่มเดินไม่ตรงทาง

 ระดับแอลกอฮอล์
ในเลือด

เดินไม่ตรงทาง

 100 mg%



แต่ถ้าระดับแอลกอฮอล์ในเลือดพุ่งขึ้นเป็น 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ลูกค้ำของคุณจะมีอาการสับสน พุดจาไม่รู้เรื่อง

 ระดับแอลกอฮอล์
ในเลือด



?? 200 mg%

สับสน พุดไม่รู้เรื่อง

และหากมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
 ในขั้นนี้ลูกค้าของคุณจะง่วงซึม หรืออาจเดินเอียงๆ ไปที่ห้องน้ำแล้วอาเจียน
 อย่างรุนแรง



สุดท้าย ถ้าคุณปล่อยให้ลูกค้าดื่มจนมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 400
 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เขาอาจจะเสียชีวิตได้

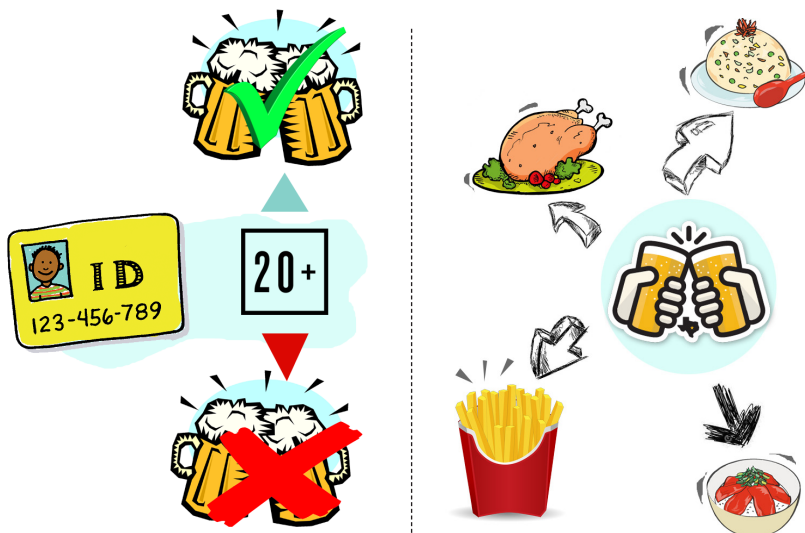


ก่อนที่จะเสิร์ฟเครื่องดื่มแก้วถัดไป ก็อย่าลืมสังเกตอาการของ
 ลูกค้าว่าควรจะดื่มต่อหรือไม่

แนวทางการปฏิบัติเพื่อขายอย่างรับผิดชอบ

▶▶ ผู้ขายที่รับผิดชอบ

การจะเป็นผู้ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความรับผิดชอบ อันดับแรกคุณต้องแน่ใจก่อนว่า ลูกค้าที่คุณกำลังจะขายเครื่องดื่มให้ นั้น มีอายุเกิน 20 ปี ถ้าหากไม่แน่ใจ การขอดูบัตรประชาชนเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด



เมื่อลูกค้าเริ่มดื่มหนักขึ้น คุณสามารถช่วยชะลอการดื่มของลูกค้าได้ โดยอาจใช้การเสนอกับแกล้ม หรือชะลอการเสิร์ฟเครื่องดื่มลง

แต่หากลูกค้าเมามาก คุณก็มีสิทธิ์ที่จะหยุดเสิร์ฟและใช้คำพูดดีๆ แต่หนักแน่น



▶▶ ทำไมผู้ชายถึงต้องรับผิดชอบด้วย

ในฐานะผู้ชาย เราจำเป็นต้องชายอย่างรับผิดชอบ เพราะหากเกิดเหตุร้ายขึ้น ผู้ชายก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์นั้น

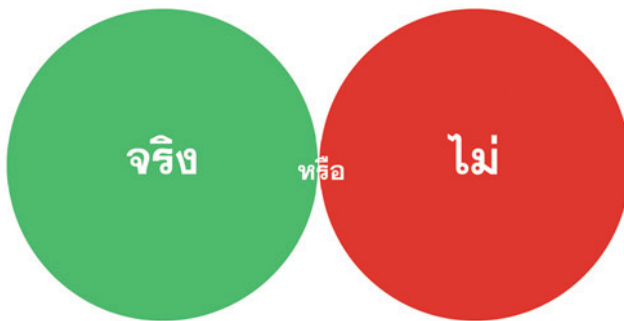
การเป็นผู้ชายที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม จะทำให้ลูกค้ายอยู่กับเราไปอย่างยั่งยืน

ลูกค้าจะอยู่กับเราอย่าง



แบบอย่างตลอด
ความเข้าใจ

หลังจากจบการอบรมแล้ว
คุณมีข้อมูลเกี่ยวกับ
การดื่มแอลกอฮอล์แน่นแค่ไหน
มาลองวัดโดยการตอบคำถามในกิจกรรม



กันเลย



● **จริงหรือไม่**

**ช่วงเวลาที่สามารถขาย
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามกฎหมาย
คือ 11.00-14.00 น. และ
17.00-24.00 น.**



คำตอบคือ...จริงค่ะ

ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่สามารถขาย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

ยกเว้นวันห้ามขายเฉพาะอื่นๆ

เช่น ช่วงระยะเวลาการเลือกตั้ง วันสำคัญทางศาสนา

จริงหรือไม่
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ขณะท้องว่าง ทำให้เกิดอาการ
มึนเมาเร็วกว่าปกติ



คำตอบคือ...จริงค่ะ

เนื่องจากระบบทางเดินอาหาร

จะดูดซับแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายได้ทันที





จริงหรือไม่

**ตับจะสามารถขับแอลกอฮอล์ออกจาก
ร่างกายภายใน 1 ชั่วโมง
หากเราดื่มวิสกี้ที่มีดีกรี 40%
จำนวน 30 มิลลิลิตร**



คำตอบคือ...จริงค่ะ

ในปริมาณเครื่องดื่มข้างต้น

ตับจะใช้เวลา 1 ชั่วโมง

ในการขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย

หรือเรียกว่า 1 ดื่มมาตรฐาน



จริงหรือไม่
การดื่มกาแฟ
ช่วยลดอาการแฮงค์ได้



คำตอบคือ...ไม่จริงค่ะ

เนื่องจากกาแฟมีฤทธิ์ในการขับน้ำออกจากร่างกาย

เหมือนแอลกอฮอล์

จึงทำให้ร่างกายขาดน้ำมากขึ้น





● จริงหรือไม่

ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า
18 ปีบริบูรณ์



คำตอบคือ...ไม่จริงค่ะ

ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

20
YEARS

.....

อย่าลืมนำสาระดีๆ
ไปปรับใช้กับการตีพิมพ์
หรือการขาย**เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์**
คุณเลือกได้ว่า
จะเป็น**ผู้ขายที่รับพิมพ์**ตอนนี้
หรือจะรอรับพิมพ์กับเหตุการณ์รุนแรง
ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต
อย่าลืมนะว่า การเป็นผู้ขายที่มีความรับพิมพ์
ต่อ**สังคม**
จะทำให้ลูกค้าอยู่กับเรา
ไปอย่างยั่งยืน

.....