Hiểu biết thêm về Rượu và Ma Túy (Chất Gây Nghiện) tại Úc – Đoạn 1 Rượu



Presenter

November 2025



I’d like to begin by acknowledging the Traditional Owners of the land on which we meet today. I would also like to pay my respects to Elders past and present.

Acknowledgment of Country

Câu hỏi

AOD là gì?



AOD là

Rượu và Ma Túy

Sử dụng AOD có hại nếu nó ảnh hưởng đến quý vị:

- Sức khỏe nói chung
- Mối quan hệ ,
- Kết nối và cảm giác thân thuộc
- Cảm xúc hạnh phúc
- Việc làm và học hành

Rượu là gì?

- Rượu cũng là 1 loại ma túy (thuốc ức chế) và ảnh hưởng đến thần kinh và hành vi
- Rượu có thể gây độc hại và gây nghiện
- Rượu vang, bia và rượu nặng đều có rượi



Rượu tại Úc 2022-2023

Có 3 /4 (77%) số người trong độ tuổi 14 hoặc lớn hơn uống rượu trong từ năm 2022-2023.

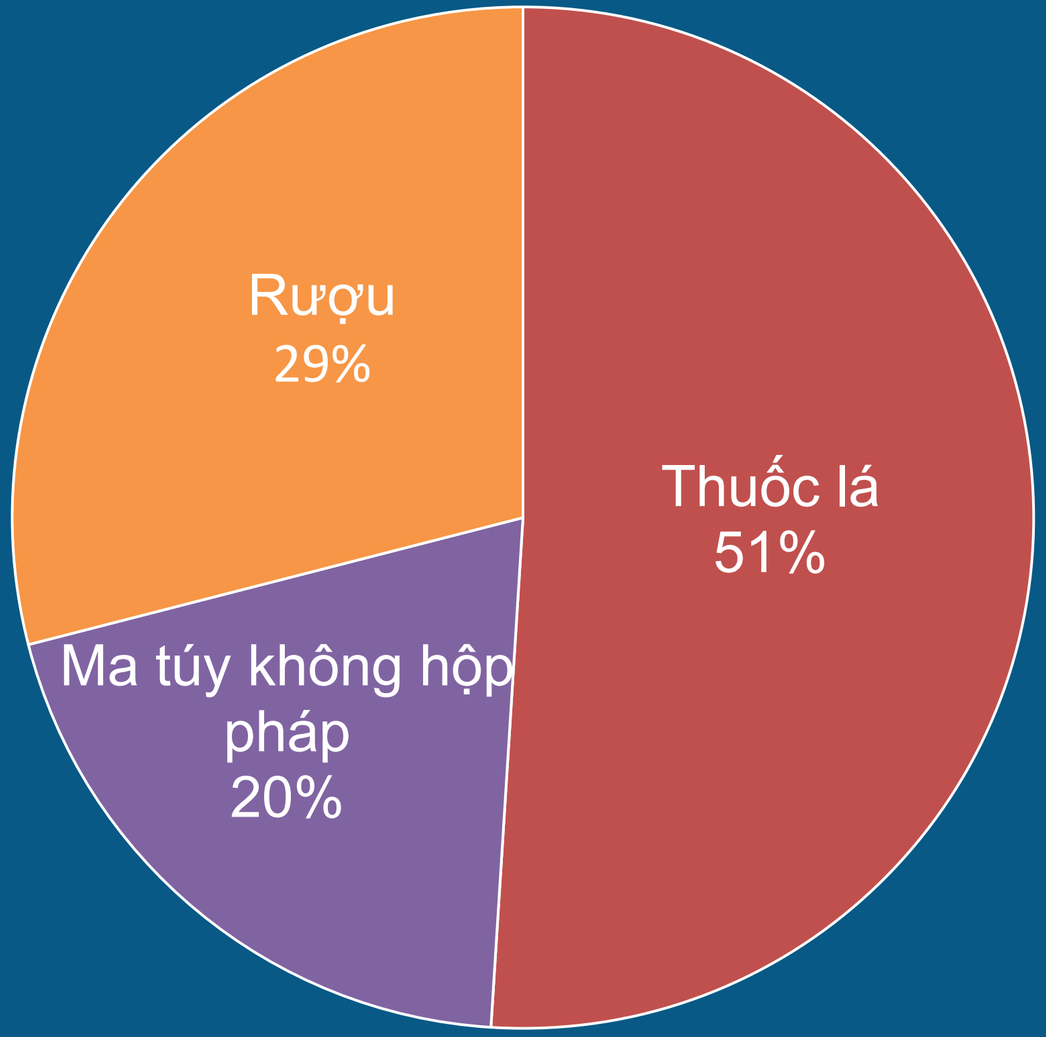
1,667 ca tử vong liên quan đến rượu trong năm 2023

Rượu chiếm 3 /5 số ca nhập viện liên quan đến AOD từ năm 2022- 2023.



Source: www.aihw.gov.au/reports-data/behaviours-risk-factors/alcohol/overview

Sức Khỏe vì Rượu và Ma Túy tại Úc, 2022 - 2023



AIHW 2024

Lý do gì những người di dân và người tị nạn uống rượu ?

1

Sử dụng để giải trí hoặc theo thói quen

Việc tiếp tục sử dụng từ trước khi định cư, do ảnh hưởng của thói quen xã hội hoặc cá nhân

2

Những áp lực ở xã hội Mới

Hòa nhập vào xã hội mới, Môi trường sống mới, công sở mới; các sự kiện xã hội, thể thao

3

Cô đơn/áp lực/tổn thương

Xa gia đình, bạn bè, thất nghiệp v.v.

Thảo luận: quý vị có lý do khác không?

Điều gì có thể xảy ra về mặt xã hội nếu việc sử dụng rượu trở thành một mối lo ngại?

- Nhiều người có những quan điểm mạnh mẽ về sự nghiện rượu và người nghiện rượu. Một số quan điểm đó có thể là gì?
- Phân biệt đối xử và định kiến có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai – về chủng tộc, giới tính, hình dáng cơ thể, khuyết tật, tín ngưỡng, độ tuổi, quốc tịch, tình trạng di cư, xu hướng tính dục...
- Những người trải qua điều này bị đẩy ra ngoài rìa xã hội (bị gạt ra ngoài lề).
- Hiệu ứng cô lập này ảnh hưởng tiêu cực đến giá trị bản thân và sức khỏe tinh thần, là những yếu tố rủi ro hàng đầu đối với việc sử dụng rượu và các ma túy khác.
- Sự kỳ thị từ người khác là yếu tố quan trọng làm gia tăng mức độ phụ thuộc, và giảm khả năng tìm kiếm sự giúp đỡ. Điều này có thể trở thành một vòng luẩn quẩn khó phá vỡ.
- Chúng ta có thể làm gì để ngừng điều này, hoặc giúp thay đổi nó nếu điều này đang xảy ra?"

Quiz: Một phần uống tiêu chuẩn ở Úc chứa?

A 10 g cồn nguyên chất

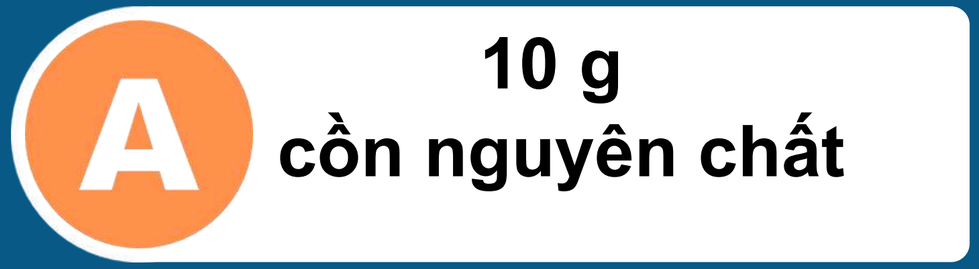
B 15 g cồn nguyên chất

C 20g cồn nguyên chất

D 25 g cồn nguyên chất



Trả lời



Một phần uống tiêu chuẩn ở **Úc làm tăng nồng độ cồn trong máu/hơi thở (BAC) khoảng 0.02mg trong 100ml máu.**

Source: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/what-are-the-effects-of-alcohol





Trên nhãn phải có những thông tin tối thiểu:

Độ cồn (%) VÀ lượng bia/rượu tiêu chuẩn trên trai + cảnh báo đến với người đang mang thai.

Biết lượng rượu quý vị uống

Bia



Bia là một loại đồ uống có cồn được làm bằng cách lên men ngũ cốc thường là lúa mạch

0.5 - 2 phần uống tiêu chuẩn

(2.7 - 7% cồn)

Kiểm tra nhãn



4.6% cồn

1.2 phần uống tiêu chuẩn

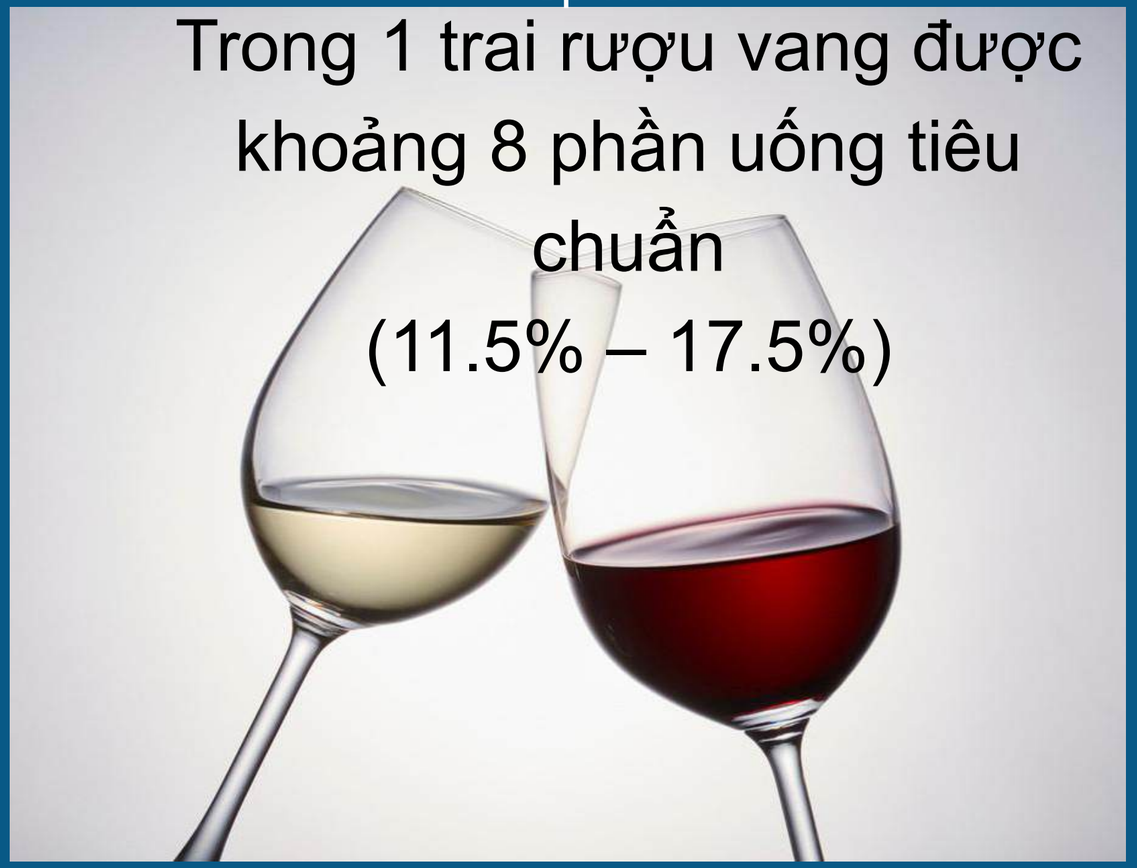
Source: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Biết lượng rượu quý vị uống

Rượu Vang

Rượu vang là một loại đồ uống có cồn được làm bằng cách lên men nước ép nho

Trong 1 trai rượu vang được khoảng 8 phần uống tiêu chuẩn
(11.5% – 17.5%)



Kiểm tra nhãn



14.5% cồn

8.6 phần uống tiêu chuẩn

Source: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Biết lượng rượu quý vị uống

Rượu mạnh

Còn gọi là rượu mạnh hoặc rượu chưng cất – loại rượu có cồn mạnh làm bằng cách chưng cất các thành phần lên men như ngũ cốt, trái cây hoặc rau quả.



Source: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Kiểm tra nhãn



40% cồn



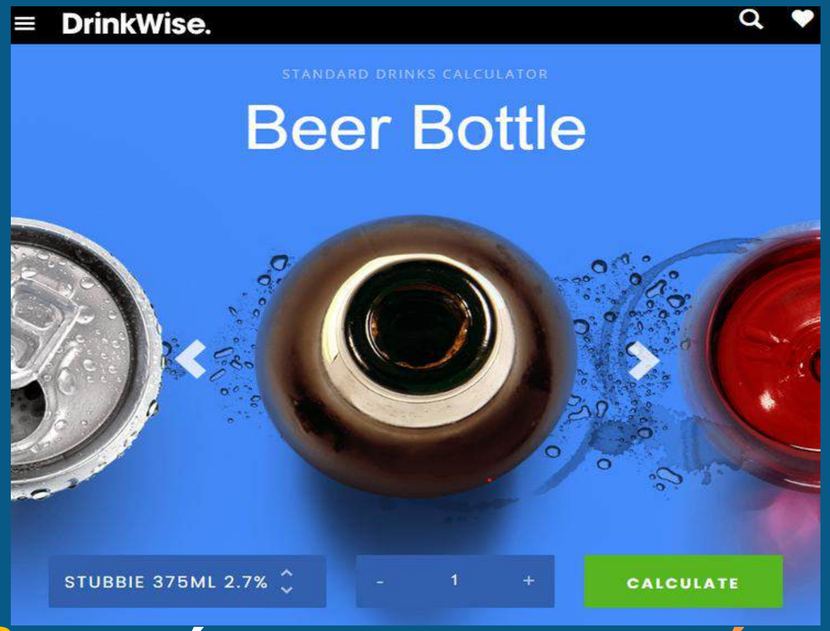
11 phần uống tiêu chuẩn

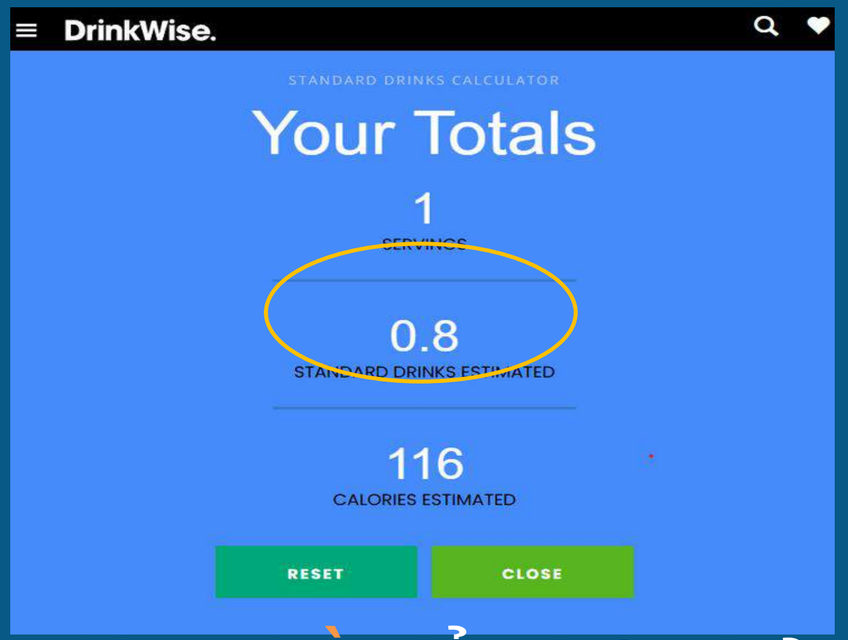
Tính toán phần uống tiêu chuẩn – công cụ, mẹo

www.drinkwise.org.au

Lên trang mạng – drinkwise – trang đầu tiên –đến – tools –view all tools--click vào Standard drinks calculator—click vào Get Started.VÀ theo hưởng vẫn







1 phần uống tiêu chuẩn mất khoảng 1 tiếng đông hồ để phân hủy và đào thải.

Phân hủy và đào thải ở mỗi người đều khác nhau !

Hướng Dẫn về Rượu tại Úc

Tiêu chuẩn độ uống rượu cho người lớn 1

1 ngày

Less than 4 standard drinks



1 tuần

Less than 10 standard drinks



https://www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

Hướng Dẫn về Rượu tại Úc

Trẻ em và người dưới 18 tuổi:

không uống

2



https://www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

Hướng Dẫn về Rượu tại Úc

Phụ nữ đang mang thai hoặc đang cho con bú:

Không Uống

3



https://www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

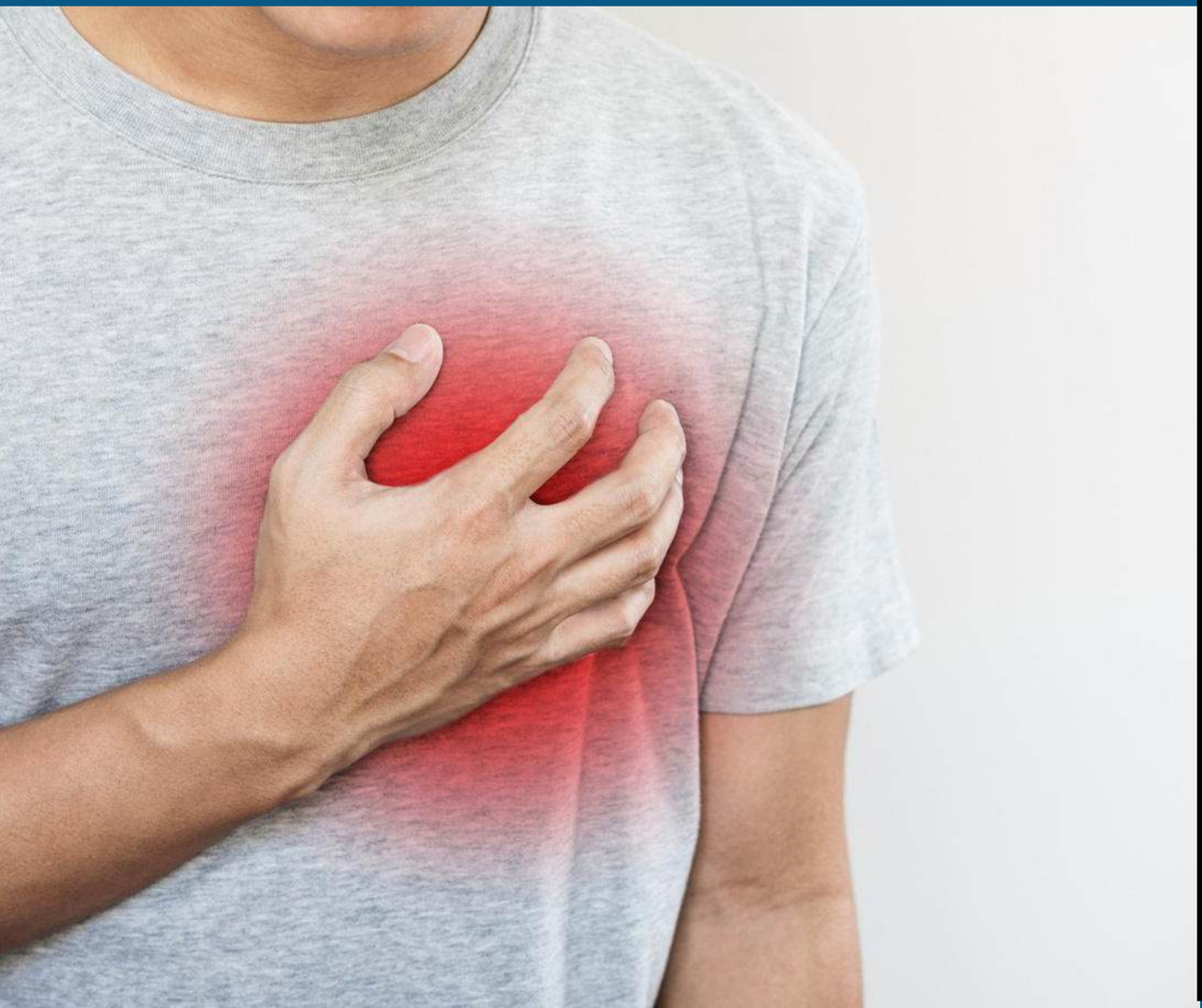
Hướng Dẫn về Rượu tại Úc

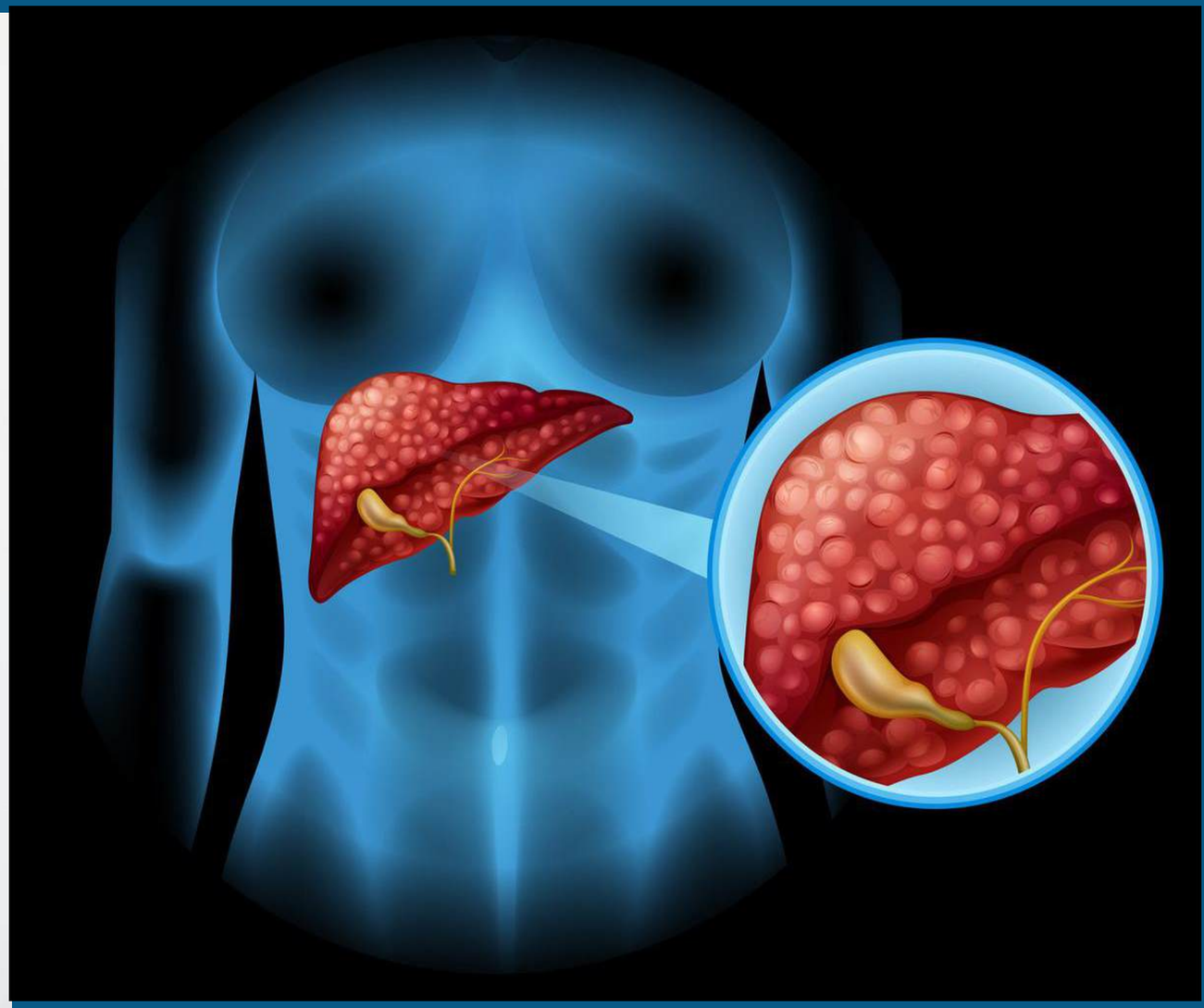
An toàn nhất là không uống rượu nếu quý vị:

- Có thai hoặc đang cho con bú
- Dưới 18 tuổi
- Chuẩn bị lái xe
- Chuẩn bị vận hành máy móc

Mọi người đều trải nghiệm tác dụng của rượu theo những cách khác nhau

Rượu và rủi ro về sức khỏe





Rượu bia là nguyên nhân gây ra hơn 200 các bệnh tật, chấn thương và các tình trạng sức khỏe khác.

(WHO)

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol



Bệnh tim

Bệnh gan
Xơ gan, ung thư gan

Bệnh truyền nhiễm HIV and STIs

Bị thương
Tai nạn xe, té, đuối nước,

Ung thư
vú, gan, đầu, cổ, đại trực tràng v.v.

Sức khỏe tâm thần
Trầm cảm, sự lo lắng, tự vẫn

Tấn công tình dục và bạo lực

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol

Ảnh hưởng đến em bé

Uống rượu khi mang thai có thể ảnh hưởng đến em bé và có thể dẫn đến khuyết tật suốt đời – Phổ Rối loạn rượu ở thai nhi - Fetal Alcohol Spectrum Disorder (**FASD**), các triệu chứng như sau.

- Khó khăn về học tập và hành vi
- Giảm kích thước não
- Đặc điểm khuôn mặt khác biệt



https://www.healthdirect.gov.au/fetal-alcohol-spectrum-disorders

Ảnh hưởng đến não



Ngắn hạn

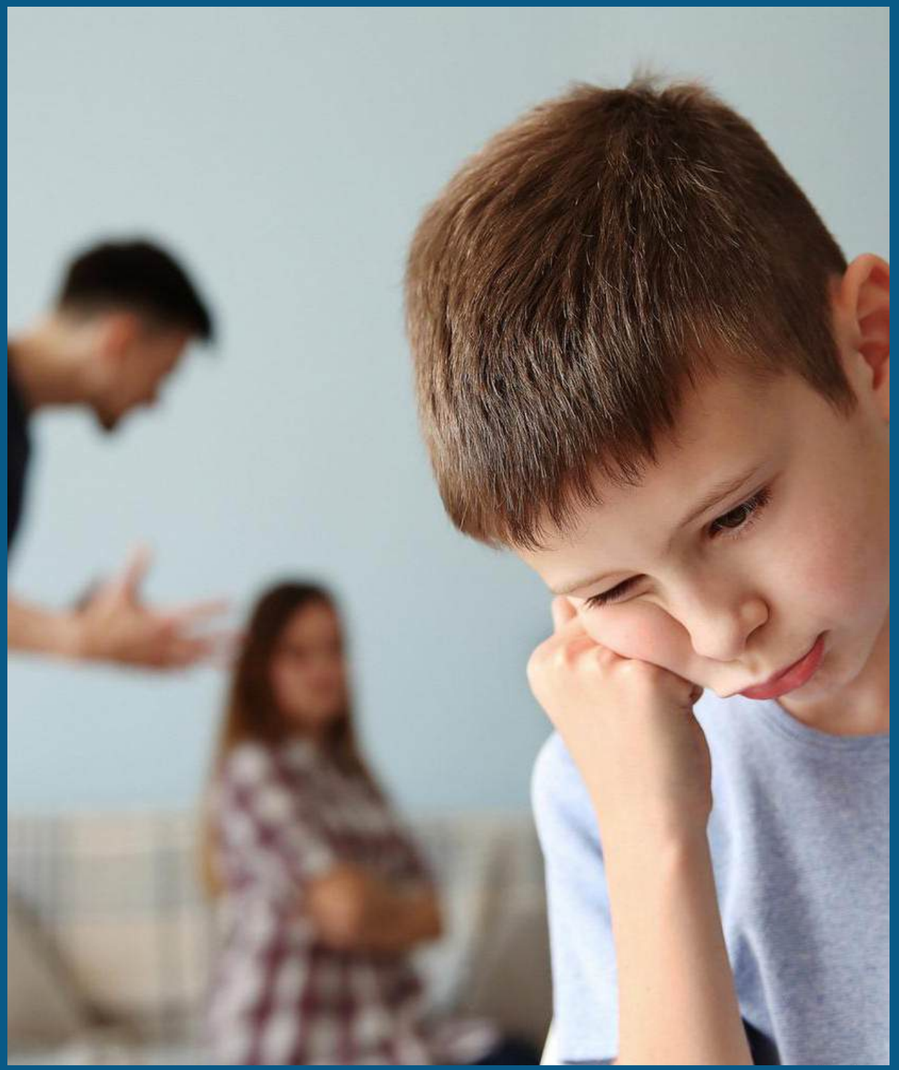
- Thay đổi tâm trạng
- Lo lắng hơn
- Thời gian phản ứng chậm hơn
- Khó khăn đi đứng
- Suy giảm trí nhớ
- Nói lè nhè

Dài hạn

- Có vấn đến trí nhớ
- Co rút não
- Vấn đề về tâm thần
- Tăng nguy cơ đột dụy
- Chứng mất trí nhớ

https://alcoholthinkagain.com.au/alcohol-and-your-health/long-term-health-effects/brain

Ảnh hưởng đến gia đình



Con cái

Về mặt tình cảm và tâm lý – ngắn hạn và dài hạn

Căng thẳng về tại chính

Chi phí rượu bia, chăm sóc sức khỏe, giảm thu nhập hoặc mất việc làm

Bạo lực gia đình

Mối quan hệ tan vỡ

Tăng gánh nặng cho các thành viên khác trong gia đình



Ảnh hưởng xã hội

Hành vi chống đối xã hội và tội phạm

Mất bạn bè và các kết nối xã hội

Tăng chi phí cho các dịch vụ y tế quốc gia

Nhu cầu hỗ trợ sức khỏe tâm thần càng gia tăng

Chi phí nhân sự, cảnh sát, quản lý tội phạm

Câu hỏi

Uống nhiều rượu trong một thời gian ngắn là gì?



Uống rượu nhiều trong khoảng thời gian ngắn – Độc hại!



2
hours

BAC 0.08

https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/binge-drinking

https://neura.edu.au/project/path-through-life

Câu hỏi

Dư vị khó chịu sau khi say?

Sau một ngày uống rượu quý vị có thể cảm thấy nhức đầu, khô miệng , mệt mỏi, đau bụng, buồn nôn v.v.

www.alcoholthinkagain.com.au



Rượu làm tại nhà

Không biết chính xác độ cồn





Rượu làm tại nhà

Thí dụ

Gạo lên men

Trái cây lên men

Rượu cọ

Bia Ethopia

Bia từ Tây Phi

Lắc lắc bia – Nam Phi

Rượu giống dấm

Rượu truyền thống tự nấu

Bia truyền thống (từ nhiều nơi tai Châu Phi

Rượu truyền thống của Sudanese

Rượu chưng cất

Discussion: Rượu tự nấu trong cộng đồng của mình là



Hiểu về rượu và luật tại Úc



Tuổi nào có thể dùng rượu hợp pháp tại Úc?

(mua rượu hoặc nơi được cấp giấy phép)



A 16 tuổi

C 18 tuổi

B 21 tuổi

D 25 tuổi

Trả lời

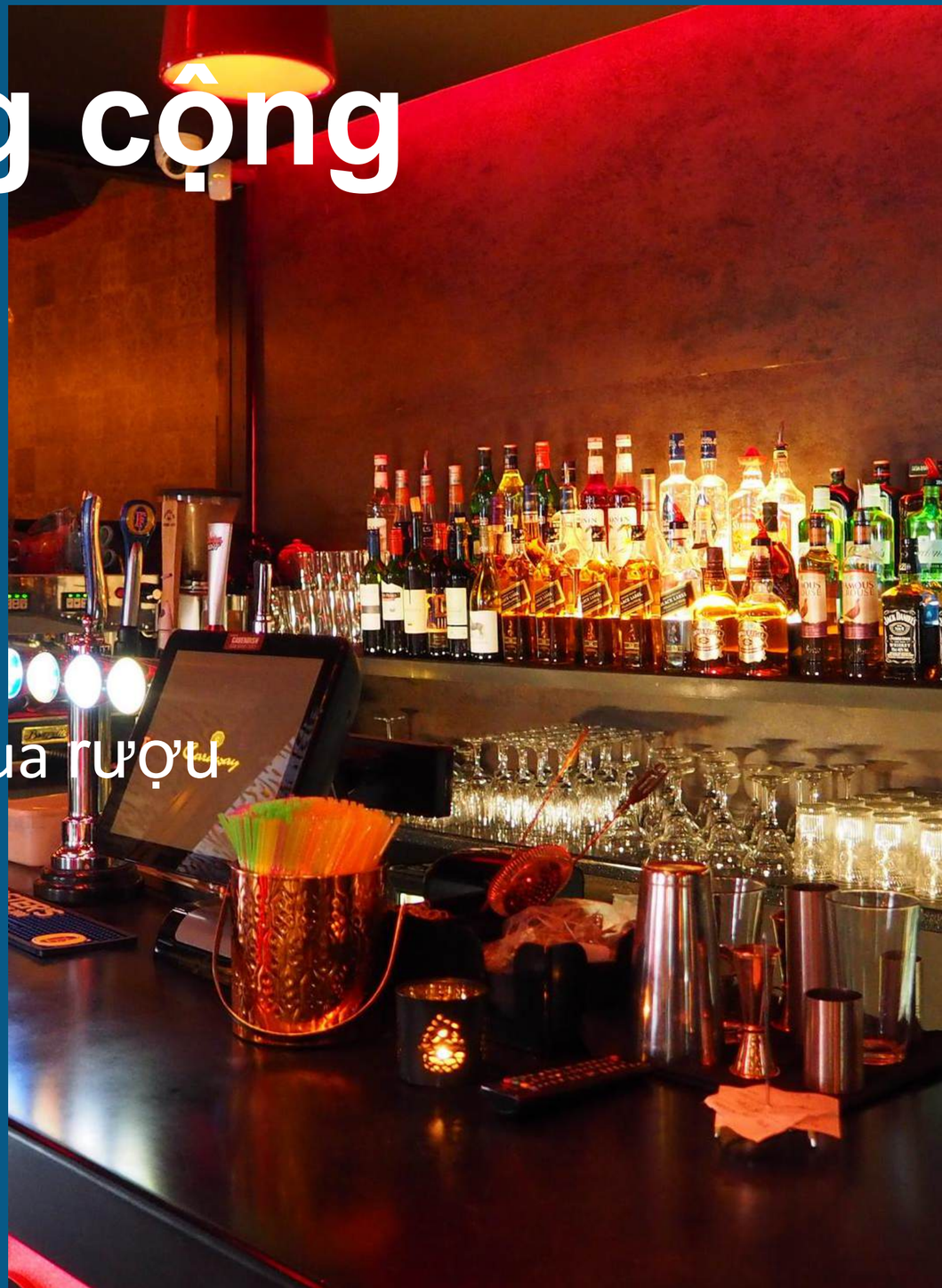
C 18 tuổi

Nếu quý vị dưới 18 tuổi, việc mua, uống hoặc mang theo rượu bia đến tiệm (cơ sở) được cấp giấy phép là bất hợp pháp.
Uống rượu nơi công cộng

Uống rượu nơi công cộng

Nếu quý vị dưới 18 tuổi

1. Uống rượu hoặc mang theo rượu là không hợp pháp luật
2. Cũng bất hợp pháp khi có người mua rượu dùm cho quý vị hoặc cho rượu
3. Uống rượu ở nhà không vi phạm pháp luật

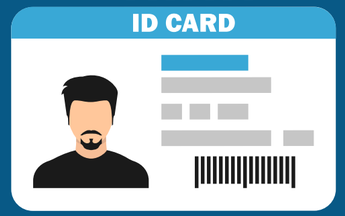


https://www.legalaid.qld.gov.au/Find-legal-information/Personal-rights-and-safety/Alcohol-and-drugs/Alcohol

ID được chập nhận tại địa điểm được cấp phép

1

Thẻ chứng minh có hình



2

Bằng lái xe



3

Passport



4

Thẻ chứng minh người lớn



It is illegal to drink alcohol in a public place if you are under 18: Fines

You $4,032; Staff $12,904; Management: $40,325

https://www.qld.gov.au/health/staying-healthy/alcohol-and-other-drugs/your-rights-and-support/alcohol-and-drug-laws/drinking-safely-in-queensland-venues
https://www.publications.qld.gov.au/dataset/in-venue-signage-for-liquor-licensees/resource/bf8ff5fe-8255-499f-9157-c199bab67cb1 Add a little bit of body text

BAC hợp pháp đối với người có bằng lái xe P1/P2, bằng lái tạm thời hoặc bằng lái hạn chế là bao nhiêu?



A Dưới 0.01

C Dưới 0.05

B 0.02

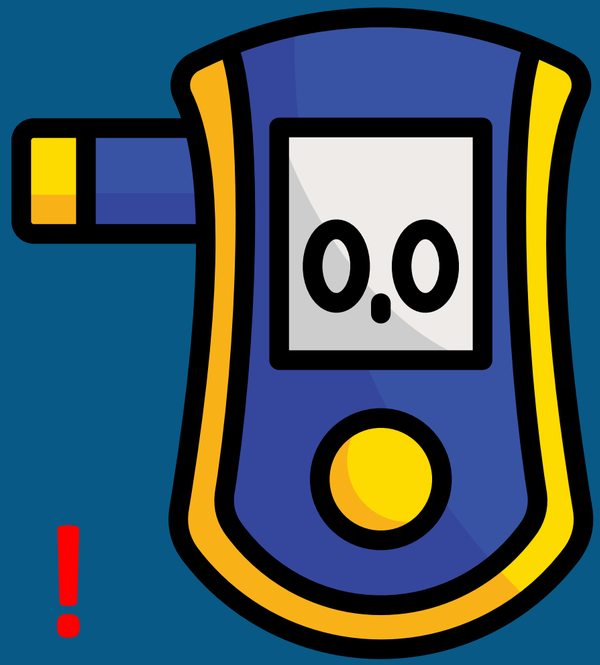
D 0.00

https://www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Trả lời

D 0.00

Độ cồn bằng 0 !



BAC hợp pháp đối với người sở hữu bằng lái xe mở là bao nhiêu?



A Dưới 0.01

C Dưới 0.05

B 0.02

D 0.00

https://www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Trả lời

C Dưới 0.05

1 = lượng uống tiêu chuẩn

https://www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol



Thông tin về giới hạn rượu

Những tiêu chuẩn được áp dụng nếu quý vị bắt vì lái xe khi say rượu

1. Không có rượu
   BAC > 0
2. Giới hạn rượu nói chung
   BAC ≥ 0.05
3. Trung bình
   BAC ≥ 0.10
4. Cao
   BAC ≥ 0.15

https://www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Phạm luật khi uống rượu quá mức

Mức phạt tối đa cho lần đầu vi phạm lái xe khi say rượu

Tùy thuộc vào nồng độ cồn trong máu(BAC) và lịch sử giao thông. Việc tái phạm có thể dẫn đến hình phạt nghiêm khắc hơn

Blood/breath alcohol concentration (BAC)	Licence disqualification	Maximum fine amount	Maximum term of imprisonment
Over 0.00, but under 0.05 BAC (learner, probationary or provisional licences.	3 to 9 months	$2,258	3 months
Over the 0.00, but under 0.05 BAC, drivers of particular vehicles.	1 to 9 months	$2,258	3 months
0.05 and over, but under 0.10	1 to 9 months	$2,258	3 months
0.10 and over, but under 0.15	3 to 12 months	$3,226	6 months
0.15 and over	Minimum of 6 months	$4,516	9 months

https://www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/charged

Kết hợp rượu với những loại ma túy (Chất gây nghiện) khác

Nguy cơ gây hại, bởi vì:

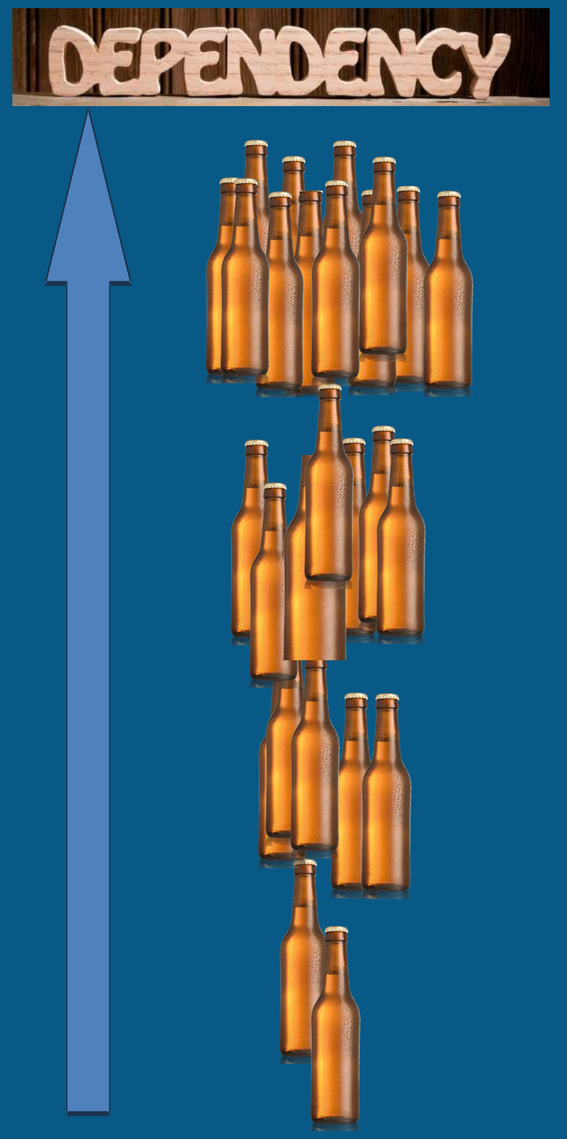
- Tăng nguy cơ quá liều
- Nguy cơ tương tác làm ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc
- Nguy cơ che mờ tác dụng thuốc
- Tìm hiểu thêm các loại ma túy khác ngoài rượu

When to seek help?

Rượu đang ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị hoặc đang trải qua tình trạng nghiện rượu (rối loạn sử dụng rượu/nghiện rượu):

- Nhu cầu về rượu về mặt thể chất hoặc tâm lý:
- Thèm rượu
- Uống rượu với một số lượng lớn
- Khó khăn để ngừng uống rượu

Lưu ý: Quý vị lúc nào cũng có thể tìm đến sự giúp đỡ khi cần



https://www.healthdirect.gov.au/alcoholism

Hướng dẫn để vượt qua áp lực xã hội

Cách từ chối

Hôm nay tôi lái xe

Không, cám ơn- Cho tôi xin ly nước

Tôi không uống hôm nay vì không khỏe.

Cầm ly nước hoặc nước ngọt trong tay.



24/7 hỗ trợ miễn phí bí mật - AOD

Phiên dịch qua điện thoại

Alcohol and Drug Information Services (ADIS)

1800 177 833 www.adis.health.qld.gov.au

Turning Point AOD Counselling chat online

www.counsellingonline.org.au

Family Drug Support and phone support

1300 368 186 www.fds.org.au



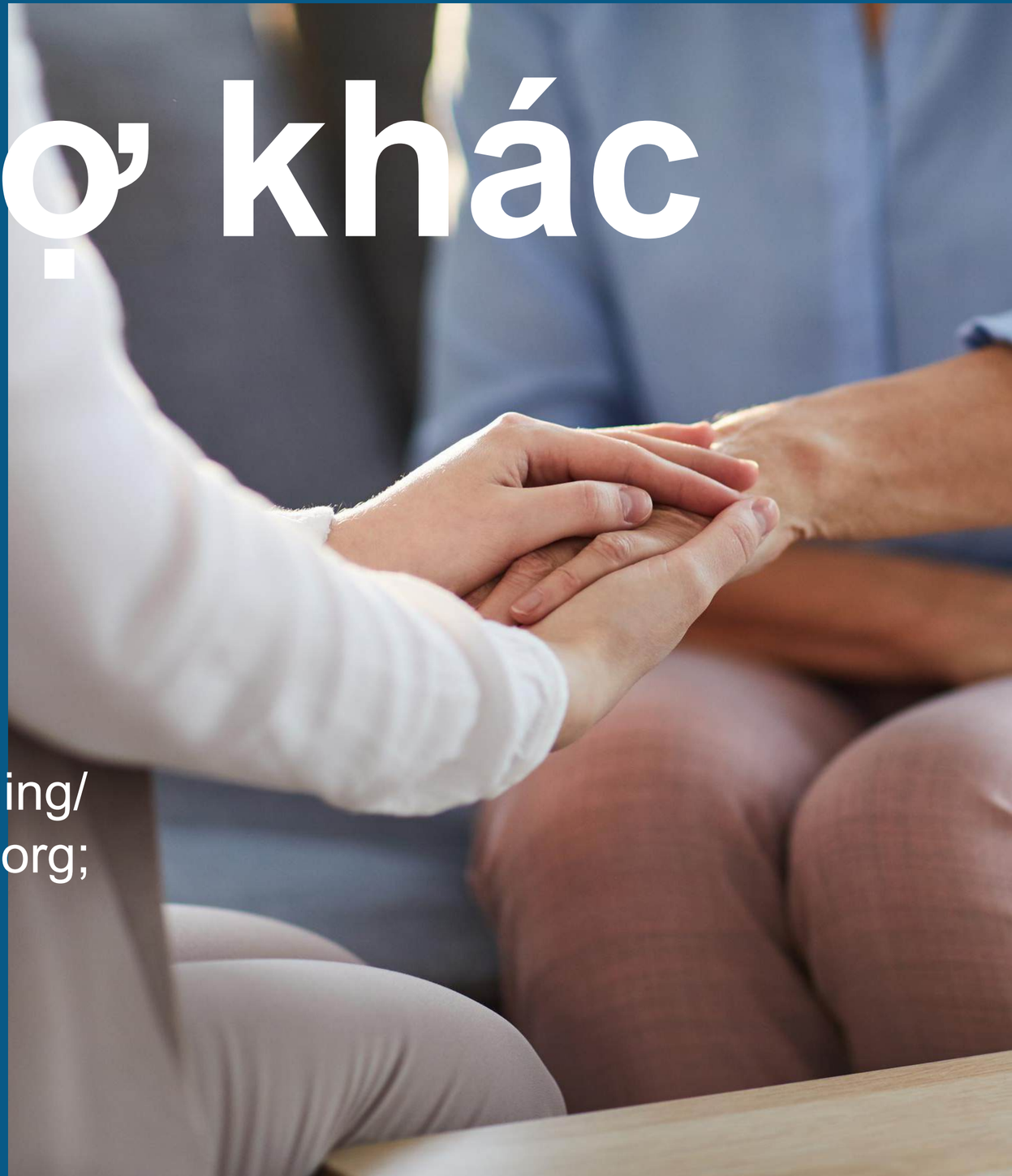
Sự hỗ trợ khác

Bác sĩ gia đình
Gia đình và bạn bè
Lãnh đạo cộng đồng và tôn giáo
Dịch vụ AOD chuyên nghiệp

- Tư Vấn
- Trị liệu trong nhóm
- Cai nghiện và phục hồi chức năng (tại nhà hoặc nội trú)

QuIHN:Testing+Treatment/Groups/Counselling/ Needle Syringe Program (NSP) www.quihn.org; 3620 8111

Breakthrough for Families F2F Family Support www.breathroughforfamilies.com; 1300 727 957



Những từ ngữ hữu ích

- **Hội chứng cai nghiện:** Ngừng sử dụng. Hậu quả của việc ngừng sử dụng đột ngột có thể đe dọa đến tính mạng.
- **Phục hồi chức năng (Rehab)** Các chương trình hàng ngày có cấu trúc (thường là nội trú) để hỗ trợ cho những người cai
- **Kiêng rượu: Không sử dụng rượu bia một chút nào**
- **Tái nghiện:** Quay lại sử dụng rượu trong thời gian ngắn hoặc liên tục sau một thời gian không sử dụng hoặc sử dụng ít.
- **Phục hồi:** Duy trì mục tiêu trong thời gian dài hơn, thường là trong khi giải quyết nguyên nhân gốc rễ (ví dụ: chấn thương)



Câu hỏi hoặc ý kiến

Cám ơn

www.quihn.org

www.eccq.com.au

QuINH and ECCQ’s Love Health Program
with funding support from Queensland Mental Health Commission