

1 நியமக்குவளை = 3 டெசி லீற்றர் பியர் / 1 டெசி லீற்றர் வைன் /
2 சென்ரி லீற்றர் தூயமதுசாரம்

பெண் (மதுசாரவீதம்-தீர்மானப் பெறுமதி)

கண்ணாடிக் குவளை	40 kg	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,25
2	0,90	0,80	0,75	0,60	0,50	0,45
3	1,40	1,25	1,10	0,95	0,75	0,65
4	1,85	1,65	1,50	1,25	1,00	0,90

ஆண் (மதுசாரவீதம்-தீர்மானப் பெறுமதி)

கண்ணாடிக் குவளை	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
1	0,30	0,25	0,25	0,20	0,15	0,15
2	0,60	0,50	0,45	0,40	0,30	0,25
3	0,95	0,75	0,65	0,55	0,50	0,45
4	1,25	1,00	0,90	0,75	0,65	0,60

Tamilisch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

GASTROSUISSE

sfa / ispa

migesplus

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

மதுசாரவீத அட்டவணை



குற்ற உணர்வில்லாமல் சுவைத்தல் - வெளியில் பொழுதுபோக்காகச் செல்லும் போது மதுபானம்

- வீட்டுக்குப் போகும்போது யார் மோட்டார்வண்டியைச் செலுத்துவது என்பதை, மதுபானத்தை வாங்குவதற்குக் கோருமுன்பே யோசியுங்கள். அதன்பின்பு, உங்கள் பொழுதுபோக்கை நீங்கள் ஆனந்தமாக அனுபவிக்கலாம்.
- நீங்கள் மோட்டார்வண்டியைச் செலுத்துவதானால்: எப்போதும் மதுபானத்தை விலக்குங்கள். மதுசாரமற்ற புத்துணர்வூட்டும் வேறு குடிபானங்கள் இருக்கின்றன. உணவகத்தில் அல்லது குடிபானக்கடையில் ஆலோசனை கேளுங்கள்.
- அப்படியிருந்தும் நீங்கள் மிக அதிகமாகக் குடித்துவிட்டால்: சாரதியிருக்கையில் அமராதீர்கள். ஒரு வாடகைக்காரை அமர்த்துங்கள். அல்லது ஒரு வாடகைக்கார்ச் சாரதியை வாடகைக்கமர்த்துங்கள்; அவர் உங்களையும் உங்கள் மோட்டார்வண்டியையும் கவனமாக வீடு கொண்டு சேர்ப்பார்.

மதுபானமும் விபத்துக்களும்

சுவிற்சர்லாந்தில் வீதிப்போக்குவரத்தின் போது, இரத்தத்தில் ஆகக் கூடியது 0.5 மதுசாரவீதமே இருக்க முடியும். நீங்கள் மதுபானம் அருந்தும் போது விபத்து அபாயம் பல மடங்குகளாக அதிகரிக்கிறது. இரத்தத்தில் மதுசாரவீதம் 0 ஆக இருக்கும் போது ஏற்படும் விபத்தை விட, 0.6 ஆக இருக்கும் போது விபத்து அபாயம் இரண்டு மடங்காகவும், 0.8 ஆக இருக்கும் போது நான்கு மடங்காகவும் அதிகரிக்கின்றது. வாகனத்தைச் செலுத்தும்போது நீங்கள் மதுபானம் அருந்தாமலிருப்பது மிகப் பாதுகாப்பானது.

மதுசாரவீத அளவீடு: ஆம், ஆனால்...

மதுசாரவீத அட்டவணையிலுள்ள அனைத்துத் தரவுகளும் சுகதேகியான வயதுவந்தவர்களுக்குக் கட்டுப்படுத்தப்படாத நியம

அளவீடாகும். ஒரேயளவான மதுபானம் எல்லா மனிதர்களுக்கும் இரத்தத்தில் ஒரேயளவான மதுசாரப் பெறுமானத்தைக் கொடுக்காது. பலதரப்பட்ட காரணிகள் இதில் அங்கம் வகிக்கின்றன: உதாரணமாக உடல்நிறை, பால் வேறுபாடு, மதுபானத்தின் வகை (மதுசார வீதம்), குடிக்க எடுத்துக்கொள்ளும் நேர அளவு போன்றவை. மனஅழுத்தம், களைப்பு, நோய், மருந்துகள் அல்லது போதைப்பொருட்கள் என்பன மதுசாரத்தின் விளைவைக் கடுமையாக்குபவை. இளைஞர் (25 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) வயதுவந்தோரை விட, மதுசாரத்துக்கு உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள். மதுசாரத்தின் விளைவைக் குறைக்கக் கூடிய பொருட்கள் (கோப்பி போன்றன..) எதுவுமில்லை.

மதுசாரமானது, ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு 0.15 வீதமாக அகற்றப்படுகிறது.