

## मदिरा सेवन गर्ने बानीको मूल्यांकन

परीक्षार्थीको नाम

उचित बक्समा ठीक चिन्ह लगाएर हालको अवस्थाको बारेमा प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् । यो मदिरा सेवन नगर्ने गैर-व्यक्तिहरूमा लागू हुँदैन।

1. औसतमा तपाईं कति पटक मदिरा सेवन गर्नु हुन्छ ?

- ☐ हप्तामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा 2-4 पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा 2-3 पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ हप्तामा 4 पटक भन्दा बढी (4 प्वाइन्ट)

2. मद्यपान गरेको सामान्य दिनमा तपाईं कति मात्रामा मदिरा मिश्रित पेय पदार्थहरू पिउनुहुन्छ ?

(आफ्नो पिउने बानीसँग मिल्दो एउटा कोटी चयन गर्नुहोस्।)

1) सोजु

- ☐ 0.5 बोतलभन्दा बढी पिउँदिन (0 पोइन्ट)      ☐ 1 बोतलभन्दा बढी पिउँदिन (1 पोइन्ट)  
☐ लगभग 1.5 बोतल (2 पोइन्ट)      ☐ लगभग 2 बोतल (3 पोइन्ट)      ☐ 2.5 बोतल वा सोभन्दा बढी (4 पोइन्ट)

2) अन्य प्रकारको मदिरा

कडा मदिरा वा वाइनको हकमा, ग्लासको सङ्ख्या गन्नुहोस् । एक बटुको माकगोली (चामलको वाइन) लाई एक ग्लास र त्यस्तैगरी एक क्यान वा एक बोतल बियरलाई एक ग्लासको रूपमा गन्नुहोस् । (500cc ड्राफ्ट बियरलाई 1.3 ग्लासको रूपमा गन्नुहोस् ।)

- ☐ 1-2 ग्लास (0 पोइन्ट)      ☐ 3-4 ग्लास (1 पोइन्ट)      ☐ 5-6 ग्लास (2 पोइन्ट)      ☐ 7-9 ग्लास (3 पोइन्ट)      ☐ 10 ग्लास वा सोभन्दा बढी (4 पोइन्ट)

3. तपाईं एकै पटकमा एक बोतल सोजु वा पाँच क्यानभन्दा बढी बियर (2,000cc ड्राफ्ट बियर)\* कतिपि पिउनुहुन्छ ?

(\* 60g मदिरा बराबरको मात्रा / कडा मदिरा, वाइन वा माकगोलीको हकमा पाँच ग्लासभन्दा बढी)

- ☐ कहिल्यै पिउँदिन (0 पोइन्ट)      ☐ महिनामा 1 पटकभन्दा कम (1 पोइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 पोइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 पोइन्ट)      ☐ लगभग हरेक दिन (4 पोइन्ट)

4. गत वर्षको अवधिमा तपाईंले मदिरा सेवन गर्न सुरु गरे देखि कति पटक मदिरा छोड्न सक्नु भएन?

- ☐ कहिलै पनि (0 प्वाइन्ट)–      ☐ महिनामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ प्रायजसो प्रत्येक दिन (4 प्वाइन्ट)

5. गत वर्षको अवधिमा मदिरा सेवन गरेको कारणले तपाईंले आफ्नो दैनिक काम कति पटक गर्न सक्नु भएन?

- ☐ कहिलै पनि (0 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ प्रायजसो प्रत्येक दिन (4 प्वाइन्ट)

6. गत वर्षको अवधिमा अधिल्लो रात धेरै पिएको कारणले चल्न सक्रिय (को लागि बिहान पहिलो पेय कति पटक पिउनु भयो ?

- ☐ कहिलै (0 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ प्रायजसो प्रत्येक दिन (4 प्वाइन्ट)

7. गत वर्षको अवधिमा मदिरा सेवन गरिसकेपछि कतिपटक पश्चाताप महशुस गर्नु भयो?

- ☐ कहिलै (0 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ प्रायजसो प्रत्येक दिन (4 प्वाइन्ट)

8. गत वर्षको अवधिमा पिईरहुनु भएको कारणले अधिल्लो राति के भएको थियो भन्ने कुरा तपाईंले कति पटक सम्झिन सक्नु भएन ?

- ☐ कहिलै (0 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक भन्दा कम (1 प्वाइन्ट)      ☐ महिनामा एक पटक (2 प्वाइन्ट)  
☐ हप्तामा एक पटक (3 प्वाइन्ट)      ☐ प्रायजसो प्रत्येक दिन (4 प्वाइन्ट)

9. के तपाईंले पिउनु भएको कारणले तपाईं वा अरु कोही घाइते भएको छ?

- ☐ छैन (0 प्वाइन्ट)      ☐ छ, तर गत वर्ष होइन (2 प्वाइन्ट)  
☐ छ, गत वर्षको अवधिमा (4 प्वाइन्ट)

10. के आफ्नै वा साथी वा डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य कर्मीले तपाईंलाई मदिरा सेवन कम गर्न सल्लाह दिएका छन्?

- ☐ छैन (0 प्वाइन्ट)      ☐ छ, तर गत वर्ष होइन (2 प्वाइन्ट)  
☐ छ, गत वर्षको अवधिमा (4 प्वाइन्ट)

जम्मा