نکاتی برای یک زندگی ایمن و سالم

هر روز برای زندگی ایمن و سالم تلاش کنید.

غذاهای سالم مصرف کنید.

- روزانه انواع مختلفی میوه، سبزی و غلات سبوس دار مصرف کنید.
- خوراکی ها و نوشیدنی های دارای کالری، شکر، نمک، چربی و الکل زیاد را محدود کنید.
- مطابق با یک رژیم متعادل غذا بخورید تا وزن مناسبی داشته باشید.

فعال باشید.

- حداقل 2½ ساعت در هفته فعالیت کنید. فعالیت هایی انجام دهید که سرعت تنفس و ضربان قلب شما را بالا می برد و عضلات شما را قوی می کند.
- به کودکان و نوجوانان کمک کنید تا حداقل 1 ساعت در روز فعالیت کنند. فعالیت هایی را در نظر بگیرید که سرعت تنفس و ضربان قلب آنها را بالا می برد و عضلات و استخوان های آنان را قوی می کند.

از خود محافظت کنید.

- کلاه ایمنی بگذارید، کمربند ایمنی ببندید، کرم ضدآفتاب و دافع حشرات بزنید.
- برای جلوگیری از انتشار میکروب دستان خود را بشویید.
- از سیگار کشیدن و تنفس دود سیگار سایرین خودداری کنید.
- روابط ایمن و خوب با خانواده و دوستان خود ایجاد کنید.
- برای شرایط اضطراری آماده باشید. یک بسته آذوقه و کمک های اولیه و دیگر موارد مورد نیاز آماده کنید. آگاه باشید.

استرس خود را کنترل کنید.

- کار، خانه و تفریح را متعادل نگه دارید.
- از طرف خانواده و دوستان حمایت بخواهید.
- مثبت اندیش باشید.
- زمانی را به استراحت اختصاص دهید.
- هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید. اطمینان حاصل کنید که بچه ها با توجه به سن شان ساعات بیشتری می خوابند.
- در صورت نیاز، کمک یا مشاوره بگیرید.

چک آپ شوید.

- از پزشک یا پرستار خود بپرسید که چگونه می توانید بر اساس شیوه زندگی و سابقه سلامت شخصی و خانوادگی خود امکان ابتلا به مشکلات سلامتی را کاهش دهید.
- بدانید که به چه معاینات، آزمایش ها و تزریق هایی نیاز دارید و چه وقت باید آنها را انجام دهید.
- پزشک یا پرستار خود را به تعداد دفعاتی که به شما می گویند، ملاقات کنید. اگر احساس بیماری یا درد دارید، تغییری احساس می کنید، یا مشکلی با داروها دارید، آنها را زودتر ملاقات کنید.

Information adapted from materials developed by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).