सुरक्षित तथा स्वस्थ जीवनको लागि उपायहरू

सुरक्षित तथा स्वस्थ जीवन जिउनको लागि प्रत्येक दिन सेटअप गर्नुहोस् ।

स्वस्थ खानुहोस् ।

- प्रत्येक दिन फलफूल, तरकारीहरू, र सबै अन्नका परिकारहरू खानुहोस् ।
- उच्च क्यालोरी भएका खाद्य पदार्थ र पेयपदार्थ, चीनी, नुन, बोसो, र रक्सीलाई सीमित गर्नुहोस् ।
- स्वस्थ वजन राखिराख्न सहयोग गर्न सन्तुलित आहार खानुहोस् ।

सक्रिय रहनुहोस् ।

- एक हप्तामा कम्तिमा 2½ घण्टा सक्रिय रहनुहोस् । आफ्नो श्वासप्रश्वास तथा धड्कनको गतिलाई वृद्धि गर्ने र मांशपेशीलाई बलियो पार्ने क्रियाकलापहरूलाई समावेश गर्नुहोस् ।
- बच्चा तथा किशोरहरूलाई दिनमा कम्तिमा 1 घण्टा सक्रिय रहनको लागि सहयोग गर्नुहोस् । तिनीहरूको श्वासप्रश्वास तथा धड्नको गतिलाई वृद्धि गर्ने र मांशपेशी तथा हड्डीहरू बलियो पार्ने क्रियाकलापहरूलाई समावेश गराउनुहोस् ।

आफ्नो सुरक्षा आफै गर्नुहोस् ।

- हेल्मेट, सिट बेल्ट, सनस्क्रिन, र कीटाणु निरोधक लगाउनुहोस् ।
- रोगको प्रसारण हुन नदीन हात धुनुहोस् ।
- धुम्रपान र अन्य मानिसहरूको धुम्रपान गरेको धुवाँको श्वास लिनबाट बच्नुहोस् ।
- परिवार र साथीहरूसँग सुरक्षित र स्वस्थ सम्बन्ध स्थापना गर्नुहोस् ।
- आकस्मिकताको लागि तयार रहनुहोस् । आपूर्ति किट बनाउनुहोस् । योजना बनाउनुहोस् । सूचित रहनुहोस् ।

तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

- कार्य, घर र खेललाई सन्तुलन गर्नुहोस् ।
- परिवार र साथीहरूसँग सहयोग लिनुहोस्।
- सकारात्मक हुनुहोस् ।
- विश्रामको गर्ने समय लिनुहोस् ।
- प्रत्येक रात 7-9 घण्टा सुत्नुहोस् । बच्चाहरूले उनीहरूको उमेर अनुसार बढी प्राप्त गरेका छन्, भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- आवश्यक परेमा सहयोग र परामर्श लिनुहोस् ।

स्वास्थ्य परिक्षण गराउनुहोस् ।

- आफ्नो जीवन शैली र व्यक्तिगत तथा पारिवारिक इतिहासमा आधारित भएर आफ्नो डाक्टर तथा नर्सलाई स्वास्थ्य समस्या हुने सम्भावना कसरी न्यून गर्न सकिन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- आफूलाई कस्ता जाँचहरू, परिक्षणहरू तथा प्रयत्नहरू आवश्यक पर्छन र तिनीहरूलाई कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ, पत्ता लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको डाक्टर वा नर्सले जतिपटक त्यसो गर्न भन्छन् कमसेकम त्यति पटक उ अथवा उनलाई देखाउनुहोस्। यदि तपाईंले रोगी भएको महसुस गर्नुभयो, दुखाई, नोटिस परिवर्तन, वा औषधीमा समस्या देखीयो भने तुरून्तै उ अथवा उनलाई देखाउनुहोस् ।

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