نصائح لحياة آمنة وصحية

اتخذ بعض الخطوات يومية لتعيش حياةً آمنةً وصحيةً.

تناول الطعام الصحي.

- تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يوميًا.
- قلل تناول الأطعمة والمشروبات ذات السعرات الحرارية العالية أو التي تكثر فيها السكريات والأملاح والدهون والكحوليات.
- تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا للحفاظ على وزن صحي.

كن نشيطًا.

- كن نشيطًا لمدة 2½ ساعةً في الأسبوع. قم بأنشطة تزيد معدلات تنفسك وضربات قلبك وتقوي عضلاتك.
- ساعد الأطفال والمراهقين ليكونوا نشيطين لمدة ساعة في اليوم. اجعلهم يقوموا بأنشطة تزيد معدلات تنفسهم وضربات قلبهم وتقوي عضلاتهم وعظامهم.

احم نفسك.

- ارتد الخوذات وأحزمة الأمان والمرهم الواقي من أشعة الشمس واستخدم المواد الطاردة للحشرات.
- اغسل اليدين لمنع انتشار الجراثيم.
- تجنب التدخين واستنشاق الدخان الذي يصدره الأشخاص الآخرون.
- كون علاقات آمنة وقوية مع العائلة والأصدقاء.
- استعد للطوارئ. كون مجموعة أدوات إمداد. ضع خطةً. كن على دراية بالأمور.

تحكم في التوتر.

- وازن بين العمل والمنزل والمرح.
- احصل على دعم العائلة والأصدقاء.
- كن إيجابيًا.
- خصص وقتًا للاسترخاء.
- احصل على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة. احرص على أن يحظى الأطفال بساعات نوم أكثر، حسب أعمارهم.
- احصل على المساعدة أو المشورة عند الحاجة.

أجر الفحوص الطبية.

- اسأل طبيبك أو ممرضتك عن كيفية تقليل احتمالات إصابتك بالمشكلات الصحية وفقًا لأسلوب حياتك والتاريخ الصحي لك أو لعائلتك.
- تعرف على الفحوص والاختبارات والتطعيمات التي تحتاجها ووقت الحصول عليها.
- ارجع إلى طبيبك أو ممرضك حسبما يُطلب منك. اذهب إلى الطبيب إذا شعرت بالمرض أو لاحظت تغيرات أو واجهت مشكلات في الدواء.

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