

# Kutimiza Afya Bora



## Orodha ya kukagulia

Watu wengi katika jumuia yetu wanazidisha uzito wa kawaida. Haidhuru umri wako, urefu wako au aina ya mwili wako, ikiwa kiuno chako kinakuwa kubwa zaidi, inawezekana kuwa unathiri hatari ya kupata ugonjwa wa siku zote.

### Hivi, karatasi hii ya uhakika:

- ✓ itakusaidia kuelewa hatari
- ✓ itakujulisha mambo mbalimbali ya hakika na yenye umuhimu
- ✓ itakupa orodha nyepesi na rahisi ya kukagulia ili upunguze hatari ya ugonjwa wa kila siku na utimize afya bora

### Kuelewa hatari

Kila siku tunasikia habari kuhusu watu katika jumuia yetu wanaokuwa na ugonjwa wa kila siku kama kansa, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa baridi yabisi, na ugonjwa wa kisukari wa aina ya pili. Kula chakula chenye uzima na kuwa hai ni kitu kizuri kwa afya yako na kinaweza pia kupunguza hatari. Ukianza mapema hivi, utajisikia vizuri sana. Njia sahili ya kupeleleza kiwango cha hatari ni kupima kiuno chako.

94cm

Kuongezeka kwa hatari

102cm

WANAUME

Kuongezeka sana kwa hatari

80cm

Kuongezeka kwa hatari

88cm

WANAWAKE

Kuongezeka sana kwa hatari

UKUMBUSHO: Hizi ni hesabu za Shirika la Afya Duniani & Halmashauri ya Taifa kuhusu Utafiti wa Afya na Uganga

How do you measure up

Australian Better Health Initiative

Ari ya muungano kati ya Serikali ya Eneo na ya Taifa la Australia



## Orodha ya kukagulia kwa Maisha Bora

Kuna mabadilisho mengi madogo unayoweza kufanya ili ugeuze maisha yako. Pitia hatua ndogo na utasitawisha afya yako hivi karibu.

- Kula angalau viasi viwili vya matunda na viasi vitano vya mboga kila siku
- Kuwa na lengo la mazoezi ya kimwili ya dakika 30 au zaidi kila siku
- Punguza ulaji wa chakula cha kumbwe na chakula cha kuondoka nacho ambavyo si hai
- Kunywa angalau gilasi 6-8 za maji kila siku
- Epuka na safari fupi katika motokaa, afadhali tembea kwa miguu
- Omba rafiki, memba wa familia yako ajiunge na wewe ili mfanye mazoezi pamoja
- Usikae katika bustani ukiangalia michezo ya watoto au wajukuu wako, jiunge nao!
- Tumia daraja kabla ya lifti

Habari njema ni kuwa unaweza ukafaidika na maisha ya kiafya wakati wowote. Hujachelewa! Na unaweza ukaanza leo!



# Kutimiza Afya Bora

## Uliyajua haya?

Maradhi ya kila siku- kama kansa, ugonjwa wa moyo na ugonjwa wa kisukari wa aina ya pili yanaonekana kuwa yanasababisha karibu asilimia themanini za mzigo wote wa maradhi na jeraha katika Australia.

- ✓ Kuwa na ugonjwa mmoja wa kila siku inamaanisha kuwa unaweza kupata magonjwa mengine
- ✓ Tofauti kati ya jinsi unavyoishi nchini mwako na Australia, kama kupata chakula kwa urahisi na epesi, kileo na kukaa bila kufanya mazoezi yoyote, kuweza kuwa na matokeo mabaya.
- ✓ Kutotibiwa kikamilifu kwa ugonjwa kunaweza kuwa hatari na kuleta ugonjwa wa ziada
- ✓ Afya ya kimwili itasaidia kuboresha hali njema ya akili na itakuwa na athari kubwa juu ya hali unavyoonekana na unavyosikia.
- ✓ Unaweza kupunguza athari za uchaguzi mbaya wa hali ya kuishi na kusaidia kuzuia au kukawisha mwanzo wa maradhi ya kila siku, kama ugonjwa wa kisukari, kwa kutengeneza vizuri chakula ambacho wewe na familia yako mnakula na kuongeza mazoezi ya kimwili.

## Kwa habari zaidi

Kuna mahali mengi unapoweza kuenda na kupata msaada na mashauri:

- ✓ Ongea na daktari wa mahali au familia
- ✓ Angalia [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Nenda kwa kituo cha afya cha jumuiya ya mahali

What measures will you take

Australian Better Health Initiative

Ari ya muungano kati ya Serikali ya Eneo na ya Taifa la Australia

