

ပိုမိုကျန်းမာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ရည်ညွှန်းရန် အချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အလွန်သူများ ပို၍ပို၍ များပြားလာသည်။ မည်သည့်အသက်အရွယ်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အရပ်အမောင်း ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်စေ၊ အကယ်၍ သင်၏ ခါးအတိုင်းအတာ ကြီးလာပါက နာတာရှည်ရောဂါ ရရှိသည့် အလားအလာ ပိုမိုလာနိုင်သည်။

ဤအချက်အလက်စာစောင်သည်

- ✓ သင်၏ အန္တရာယ်ကို နားလည်နိုင်ရန် ကူညီလိမ့်မည်
- ✓ သင့်အား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အချက်များ ပေးလိမ့်မည်
- ✓ နာတာရှည်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပြီး ပိုမိုကျန်းမာလာစေရန် လွယ်ကူလျင်မြန်စွာလိုက်နာနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပေးလိမ့်မည်

အန္တရာယ်ကို နားလည်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အချို့သောကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ နံပါတ်နှစ်အမျိုးအစား ဆီးချိုရောဂါ ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြားသိနေရသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ စားသောက်ခြင်းနှင့် ဖျတ်လတ်စွာနေထိုင်ခြင်းတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသည့်သာမက ရောဂါအန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည်။ သင်မြန်မြန်ဆောင်ရွက်လေ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာခံစားရလေ ဖြစ်မည်။ သင်၏ အန္တရာယ်အဆင့်ကို စမ်းသပ်ရန် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ သင်၏ ခါးကိုတိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သည်။



မှတ်ချက်။ ဖော်ပြပါစာရင်းဇယားများသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (World Health Organisation) နှင့် နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးပညာ သုတေသနကောင်စီ (National Health & Medical Research Council) မှ ထုတ်ပြန်ချက်များဖြစ်သည်။



How do you measure up

Australian Better Health Initiative

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ဖြည့်နယ်တိုင်းနှင့် ခေသဆိုင်ရာ အစိုးရတို့ပူးပေါင်းပြီး ဦးစီးဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်သည်။

ပိုမိုကျန်းမာလာစေရန်အတွက် ရည်ညွှန်းရန် အချက်များ

သင်၏နေထိုင်မှုအလေ့အထကိုပြောင်းလဲရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော ပြောင်းလဲမှုကလေးများ မြောက်မြားစွာရှိသည်။ တစ်စချင်းစီသာ ပြုပြင်သွားပါ။ မကြာမီ သင်၏ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး အသီးအနှံ နှစ်ပုံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါးပုံ စားပါ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို တစ်နေ့ မိနစ်သုံးဆယ်နှင့်အထက်လုပ်ရန် ရည်မှန်းထားပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော မုန့်နှင့် ဝယ်ပြီးထုပ်ယူသွားသော အစားအသောက်များ စားသောက်ခြင်းကို လျော့ပေါ့ပါ
- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ရေ ၆ ခွက်မှ ၈ ခွက်အထိ သောက်သုံးပါ
- ခရီးတိုများကို ကားဖြင့်သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး ခြေကျင်လျှောက်ပါ
- သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ကို သင်နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အားပေးပါ
- ပန်းခြံတွင်း၌ သင့်ကလေးများ သို့မဟုတ် မြေးများ ဆော့ကစားနေသည်ကို ထိုင်၍မကြည့်ပါနှင့်။ သူတို့နှင့်အတူ ဆော့ကစားပါ
- ဓာတ်လှေကားသုံးမည့်အစား လှေကားမှတက်ပါ

သတင်းကောင်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပိုမိုလျော်ညီသော နေထိုင်မှုအလေ့အထမှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာခံစားရန် မည်သည့်အခါမှ နောက်မကျေပါ။ သင့်အနေဖြင့် ယခုစတင်နိုင်သည်။



ပိုမိုကျန်းမာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

သင်သိပါသလား။

အချို့သောကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် နံပါတ်နှစ်အမျိုးအစား ဆီးချိုရောဂါ ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများသည် ဩစတြေးလျတွင် ရောဂါနှင့် ထိခိုက်မှုမှပေးသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

- ✓ နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လျှင် နောက်ထပ်တစ်ခုဖြစ်ရန် ပိုမို၍ အလားအလာရှိသည်
- ✓ Fast food များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရယူနိုင်ခြင်း၊ အရက်နှင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းသော နေထိုင်မှုအလေ့အထတို့ ပိုမိုခြင်း စသည့် သင်၏မိခင်နိုင်ငံနှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံကြားရှိ ကွဲပြားသော နေထိုင်မှုအလေ့အထများက နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်သည်
- ✓ ဖျားနာမှုကို သေချာစွာမကုသပါက အန္တရာယ်ကြီးမားပြီး ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်သည်
- ✓ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်ထွန်းစေပြီး သင်၏သွင်ပြင်နှင့် စိတ်ခံစားချက်အပေါ် ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်
- ✓ သင်နှင့်သင့်မိသားစု အစားအသောက်ကို ကောင်းမွန်စွာစားသောက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ဆိုးရွားသော နေထိုင်မှုအလေ့အထများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့နည်းစေပြီး ဆီးချိုရောဂါ ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါတို့၏ အစပွားမှုကို တားဆီးနိုင် သို့မဟုတ် ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်သည်

သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံရရှိရန်

အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ် ရရှိရန် သင့်အနေဖြင့် သွားနိုင်သည့် နေရာများစွာရှိသည်။

- ✓ ဒေသဆိုင်ရာဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိသားစုဆရာဝန်နှင့် စကားပြောဆိုပါ
- ✓ australia.gov.au/MeasureUp သို့သွားပါ
- ✓ ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားပါ

What measures will you take
Australian Better Health Initiative

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ပြည်နယ်တိုင်းနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရတို့ပူးပေါင်းပြီး ဦးစီးဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်သည်။

