

Milnqu Hajja ta' Saħħa Aħjar



Lista li għandek tiċċekkja

Aktar u aktar nies fil-komunita` tagħna qed isiru ħoxnin. Ma jimpurtax kemm għandek eta`, x'tul għandek jew x'tip ta' persuna int, jekk qaddek qiegħed jikber, tista' tkun qed iżżid ir-riskju li tiżviluppa xi marda kronika.

Dan il-fuljett:

- ✓ Jgħinek tifhem ir-riskji
- ✓ Jagħtik xi fatti interessanti
- ✓ Jipprovdulek lista ħafifa biex issegwi malajr l-modi ħalli tnaqqas ir-riskju ta' mard kroniku għalik u tasal għal hajja aħjar.

Nifhmu r-riskji

Kuljum nisimghu dwar nies fil-komunita` tagħna li jizviluppaw mard kroniku bħal xi kanċrijiet, mard tal-qalb, artrite u dijabete ta' tip 2. Ikel tajjeb għas-saħħa u li tkun attiv/a mhux biss tajjeb għal saħħtek iżda jista' jnaqqas ir-riskji. U aktar ma tibda malajr aktar tħossok aħjar. Mod sempliċi biex tiċċekkja l-livell ta' riskju għalik hu li tkejjel qaddek.

94cm

Riskju iżjed

102cm

Riskju mizjud ferm iżjed

IRĠIEL

80cm

Riskju iżjed

88cm

Riskju mizjud ferm iżjed

NISA

NOTA: Dawn huma figuri tal-World Health Organisation u tan-National Health & Medical Research Council.

How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Inizjattiva tal-gvernijiet tal-Awstralja,
Stati u Territorji flimkien



Lista li għandek tiċċekkja għal Sahħa Aħjar

Hemm hafna tibdiliet żgħar li tista' tagħmel biex tibdel l-istil ta' hajtek. Hu passi żgħar u ma ddumx ma ttejjeb saħħtek.

- Kul almenu żewġ frottiet u ħames porzjonijiet ta' hxejjex kuljum
- Ippjana għal 30 minuta jew aktar ta' attivita' fizika kuljum
- Illimita ikliet ħfief ta' ikel li m'huwiex tajjeb għas-saħħa u ikel mixtri lest (take-away)
- Ixrob almenu 6 - 8 tazzi ilma kuljum
- Evita vjaġġi qosra bil-karrozza u minnflok imxi
- Hajjar xi ħabib/a, ġar/a, xi membru tal-familja biex tagħmlu eżercizzju flimkien
- Toqgħodx bil-qegħda fil-park tara t-tfal jew it-tfal tat-tfal jilgħabu, ilgħab magħhom!
- Ibla' t-taraġ flok tuża l-lift

L-aħbar it-tajba hi li qatt m'hu tard wisq biex tibbenefika minn stil ta' hajja għal saħħa aħjar. U tista' tibda issa stess!



Niġhqu Hajja ta' Saħħa Aħjar

Kont taf?

Mard kroniku – bħal xi kanċrijiet, mard tal-qalb u dijabete ta' tip 2 – huma magħdudin bħala responsabbli għal kważi 80 fil-mija tal-piż tal-mard u l-korrimenti kollha fl-Awstralja.

- ✓ Li jkollok marda waħda kronika tfisser li aktar għandek ċans li tiżviluppa oħra.
- ✓ Differenzi bejn l-istil ta' hajja fil-pajjiż mnejn ejt u fl-Awstralja, bħal aċċess aktar faċli għal ikel mixtri lest (fast food), alkohol u stil ta' hajja inqas attiva, jista' jkollhom konsegwenzi negattivi.
- ✓ Li ma tikkurax marda kif suppost huwa perikoluż u jista' jwassal għal aktar komplikazzjonijiet.
- ✓ Saħħa fizika tgħin biex ittejjeb il-benesseri mentali u jkollha effett kbir fuq kif tidher u tħossok.
- ✓ Tista' tnaqqas l-effetti ta' għażliet ta' stil ta' hajja mhux b'saħħitha u tgħin biex tevita jew tittardja il-bidu ta' mard kroniku bħad-dijabete billi int u l-familja tiegħek tieklu aħjar u iżżidu l-attivita' fizika.

Għal aktar tagħrif

Hemm hafna postijiet fejn tista' tmur għal għajjnuna u parir.

- ✓ Tkellem mat-tabib lokali jew mat-tabib tal-familja
- ✓ Ara australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Asal wasla saċ-ċentru lokali tas-saħħa għal komunita'

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Inizjattiva tal-gvernijiet tal-Awstralja,
Stati u Territorji flimkien

