



## لائحة تأكد لتحقيق صحة أفضل

هناك الكثير من التغييرات التي يمكنك أن تجربها لتغيير أسلوب معيشتك. خذ خطوات صغيرة وستكون النتيجة تحسناً فورياً في صحتك.

- تناول مقدارين من الفواكه و5 مقادير من الخضراوات على الأقل كل يوم
- ليكن هدفك ممارسة أنشطة بدنية كل يوم لمدة 30 دقيقة أو أكثر
- حدّد كمية ما تتناوله من المأكولات الصغيرة ومأكولات "التايك أواي" غير الصحية
- اشرب 6 - 8 أكواب من الماء يومياً
- تجنّب استخدام السيارة لرحلاتك القصيرة وقم بالمشي بدلاً من ذلك
- شجّع صديقاً أو جاراً أو أحد أفراد العائلة على الانضمام إليك وممارسة التمارين معاً
- لا تجلس في المتنزه وتراقب أولادك أو أحفادك وهم يلعبون، بل لعب معهم!
- اصعد الدرج بدلاً من استخدام المصعد.

أما الخبر السار فهو أن الوقت مؤات دائماً لبدء أسلوب معيشة صحي أكثر. بل ويمكنك البدء الآن وفوراً!

## هل تعلم؟

هناك تقديرات بأن الأمراض المزمنة - مثل بعض أنواع السرطان ومرض القلب والسكري النوع 2 - مسؤولة عن ما يقرب من 80 بالمائة من عبء الأمراض والإصابات الإجمالي في أستراليا.

- ✓ الإصابة بأحد الأمراض المزمنة معناها زيادة إمكانية إصابتك بمرض آخر منها
- ✓ يمكن أن تكون هناك نتائج سلبية للاختلافات في أسلوب المعيشة بين بلدك الأم وأستراليا، مثل سهولة الحصول على المأكولات السريعة وشرب الكحول والركون إلى أسلوب معيشة يتميز بقلّة الحركة
- ✓ إن عدم التعامل بصورة مناسبة مع المرض أمر خطر ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أخرى
- ✓ تساعد الصحة البدنية في تحسين حالتك العقلية ولها تأثير كبير على مظهرك وشعورك
- ✓ يمكنك تقليل تأثيرات خيارات أسلوب المعيشة الضعيفة والمساعدة في تجنب أو تأخير ظهور الأمراض المزمنة مثل السكري بتحسين أنواع الغذاء الذي تأكله أنت وعائلتك وزيادة النشاط البدني

## للمزيد من المعلومات

هناك الكثير من الأماكن التي يمكنك التوجّه إليها لطلب المساعدة والمشورة:

- ✓ تحدث إلى طبيبك المحلي أو طبيب العائلة
- ✓ تفقّد الموقع [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ قم بزيارة مركز صحة المجتمع المحلي



What measures will you take

Australian Better Health Initiative

مبادرة مشتركة من الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين

الخطوة الأولى

