

## Չափահասներ, 18 տարեկանից բարձր

# Մնալ առողջ California

**Ձեր բժիշկը** ցանկանում է ծանոթացնել Ձեզ այս օգտակար խորհուրդներին: Այդ խորհուրդներին հետևելը կօգնի Ձեզ պահպանել Ձեր առողջությունը: Եթե դիմում եք ժողովրդական բժշկի ծառայություններին (ինչպես օրինակ ասեղնաբույժի, բուսաաբույժի կամ հեքիմի), հայտնեք այդ մասին Ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը: Եթե որևէ դեղաբույս կամ թուրմ եք ընդունում, հայտնեք Ձեր բժշկին:



### Բուժում ժպիտով

- Ամեն անգամ ուտելուց հետո լվացեք Ձեր ատամները, լնդերը և լեզուն: Լվացեք փափուկ ատամի խոզանակով: Օգտագործեք ֆտոր պարունակող ատամի մածուկ:
- Ամեն օր ատամ մաքրելու թելով մաքրեք Ձեր ատամները: Դա կօգնի, որ բերանից վատ հոտ չգա:
- Շփում պահանջող մարզաձևերով զբաղվելիս բերանը պաշտպանող ցանց օգտագործեք:
- Տարին առնվազն մեկ անգամ այցելեք ատամնաբույժին: Ատամնաբույժին հարցրեք ոսկրային հյուսվածքն ամրապնդող նյութերի մասին

- 3 բաժակ յուղազրկված կամ ցածր յուղայնության կաթ, ցածր յուղայնության պանիր կամ յոգուրտ
- 3 բաժին սպիտակուցներով հարուստ սնունդ, ինչպես օրինակ՝ անյուղ մսեղեն, թրչնեղեն, ձուկ, ձու, չորացրած բակլա, սիսեռ կամ սոյայի պանիր (թոֆու)

Ընտանիքի հետ ճաշելու ոչ մի հնարավորություն բաց մի թողեք: Ամեն օր առնվազն 8 բաժակ ջուր խմեք: Սահմանափակեք կոֆեինի բարձր պարունակություն ունեցող խմիչքները, ինչպես օրինակ սուրճը, թեյը և գազով ջուրը:



### Սնունդ

Կերեք օրը 3 անգամ և օգտագործեք առողջ սնունդ: Օրը սկսեք նախաճաշով: Նախաճաշն օրվա ամենակարևոր ճաշն է: Ամեն օր տարբեր տեսակի առողջ սնունդ ընդունեք՝

Խաչած, եփած, շոգեխաչած կամ խորոված սնունդ օգտագործեք: Այնպիսի սնունդ օգտագործեք, որում քիչ է յուղի, շաքարի և աղի պարունակությունը: Սննդամթերք գնելիս կարդացեք բաղադրությունը պիտակների վրա:

- 5-9 բանջարեղեն կամ միրգ
- 7-11 կտոր հաց կամ նույնքան բուռ հացահատիկի շիլա կամ հացահատիկ

**«Միշտ առողջ» California  
չափահասներ 18 տարեկան և բարձր**

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

**Սննդառության ամերիկյան ընկերություն**  
**1-800-877-1600** և սեղմեք 7:

**Վարժություններ և քաշի կարգավորում**



- Օրեկան առնվազն 30 րոպե վարժություններ կատարեք: Դա ավելիորոշ քաշից խուսափելու հրաշալի եղանակ է:
- Քայլեք, պարեք, հեծանիվ քշեք, լողացեք կամ որևէ այլ բանով զբաղվեք, ինչից հաճույք եք ստանում:
- Վարժությունները ընկերոջ հետ կատարեք:
- Սկսեք նախ դանդաղ վարժություններից: Սկսեք 10 րոպեանոց վարժություններից և յուրաքանչյուր շաբաթ ավելացրեք ժամանակը: Նախքան վարժությունները կամ ավելիորոշ քաշից ազատվելու որևէ ծրագիր սկսելը խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, զանգահարեք՝

**Ամերիկայի աներոբիկայի և ֆիզիկական պատրաստականության ընկերություն**  
**1-800-233-4886**

**Հոգեկան առողջություն**



- Ներգրավվեք տարբեր գործունեությունների մեջ (այսինքն՝ մարզական և համայնքային կյանքի, կրոնական խմբերի գործունեության):
- Սովորեք սթրեսը հաղթահարել: ճիշտ սնվելը, վարժությունները և բավարար քանակի քունը կօգնեն Ձեզ հաղթահարել սթրեսը:
- Մի խուսափեք նոր դժվարություններից: Դա Ձեզ ավելի շատ ինքնավստահություն կհաղորդի:

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Մեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:

- Ձեր առաջ նպատակներ դրեք և դրանք իրականացնելու ծրագրեր կազմեք: Եթե երկարատև տխրություն, նյարդայնություն, խուճապ, կախվածություն, սթրես կամ հուսահատություն եք զգում, հայտնեք Ձեր բժշկին:
- Շրջապատեք Ձեզ դրական և Ձեզ խրախուսող մարդկանցով:
- Կարևոր որոշումներ կայացնելիս լավ մտածեք:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

**Choiceline**  
**1-800-824-6423**  
**Հոգեկան առողջության ազգային ընկերություն**  
**1-800-969-6642**

**Ծխախոտի և թմրադեղերի օգտագործման կանխում**



- Երկրորդական ծուխն այն ծուխն է, որը Դուք շնչում եք, երբ Ձեր ներկայությամբ ուրիշները ծխում են:
- Խուսափեք ծխախոտի ծխից: Փորձեք հրաժարվել ծխախոտի ցանկացած օգտագործումից (այսինքն՝ գլանակներից, ծամելու ծխախոտից և սիգարից):
- Եթե ծխող եք և ցանկանում եք թողնել ծխելը, խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:
- Իմացեք, թե ինչ վտանգներ է պարունակում ոգելից խմիչքների, ծխախոտի և թմրադեղերի օգտագործումը:
- Եթե որևէ թմրադեղի մասին հարցեր ունեք, հարցրեք Ձեր բժշկին: Հարգեք թմրադեղեր չօգտագործելու ուրիշների որոշումը:
- Խուսափեք այնպիսի իրավիճակներից, երբ թմրադեղերը կամ ոգելից խմիչքները շատ մատչելի են: Այլ ճանապարհներ գտեք կյանքը վայելելու առանց թմրադեղերի և ոգելից խմիչքների:

**«Միշտ առողջ» California  
չափահասներ 18 տարեկան և բարձր**

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Մեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք

**Ամերիկյան թոքային ընկերություն**

**1-800-LUNG-USA**

**Քաղցկեղի ամերիկյան ընկերություն**

**1-800-ACS-2345**

**Կալիֆոռնիայի ծխողների օգնության ծառայություն**

**1-800-766-2888**

**(Անգլերեն)**

**1-800-456-6386**

**(Իսպաներեն)**

**1-800-778-8440**

**(Վիետնամերեն)**

**Ալկոհոլամուլության և թնրադեղերից կախվածության ազգային խորհուրդ**

**1-800-NCA-CALL**



**Ընդհանուր ապահովություն**

- Մեքենա նստելիս միշտ կապեք անրագոտին: Մեքենան վարեք ուշադիր և մի գերազանցեք արագությունը: Մեքենան վարելիս երբեք ոգելից խմիչքներ կամ թնրադեղեր մի օգտագործեք: Նախքան խմելը որոշեք, թե ով է վարելու մեքենան, կամ տաքսի կանչեք:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

**Մայրուղիների վրա անվտանգ երթևեկության ազգային վարչություն**  
**1-800-424-9393**

- Մոտոցիկլ, հեծանիվ, անվաշմուշկներ կամ չմշկատախտակ վարելիս միշտ սաղավարտ հագեք:
- Եթե արևի տակ եք, ծածկվեք և 15 կամ ավելի բարձր Արևից պաշտպանվելու գործակից (SPF) ունեցող քսուք օգտագործեք: Այն օգնում է կանխել մաշկի քաղցկեղը:
- Սովորեք պաշտպանվել բռնությունից: Եթե Ձեր նկատմամբ բիրտ ուժ է գործադրվել կամ Ձեզ ուժով ստիպել են սեռական հարաբերություն ունենալ, կամ եթե կարծում եք, որ Ձեզ նման վտանգ է սպառնում, դիմեք բժշկի կամ ոստիկանության օգնությանը:



**Ձենքի ապահովություն**

- Եթե տանը զենք եք պահում, այն չպետք է լիցքավորված լինի և պետք է դրված լինի ապահովիչի վրա: Ռազմամթերքը (փամփուշտները) պետք է առանձին տեղում պահված լինեն:
- Ցանկացած տիպի հրազեն պահեք երեխաների աչքից հեռու, կողպված պահարանում կամ դարակում:

**«Միշտ առողջ» California  
չափահասներ 18 տարեկան և բարձր**

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Մեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:



**Սեռական առողջություն**

- Ասացեք Ձեր երեխաներին, որ երբեք զենքի չդիպչեն: Ձենքը խաղալիք չէ:
- Ձենքը չլիցքավորված վիճակում պահեք: Պահված զենքի մեջ երբեք փամփուշտ մի թողեք:
- Ցանկացած տիպի հրազեն պահեք երեխաների աչքից հեռու, կողպված պահարանում կամ դարակում:

Սեռական ճանապարհով  
փոխանցվող

**հիվանդությունների դեպքում  
օգնության ծառայություն  
1-800-227-8922**

NOTES FROM YOUR DOCTOR: