

بزرگسالان، بالای 18 سال

حفظ سلامتی

Staying Healthy
California

پزشک شما مایل است که این ورقه راهنمایی را به سهم شما برساند. عمل نمودن بر اساس این اطلاعات به شما کمک کرده که فرزند خود را سالم نگاهدارید. به پزشک و یا پرستار خود اطلاع دهید در صورتیکه فرزند خود را نزد شفا دهنده سنتی (مانند طب سوزنی، پزشک گیاهی و یا اعتقاد شفا دهنده) میبیرید. به پزشک خود بگوئید اگر فرزند شما از هرگونه گیاه و یا چای استفاده میکند.



ورزش و وزن

- روزانه حداقل 30 دقیقه ورزش کنید. این بهترین راه برای حفظ وزن سالم است.
- راه رفتن، رقص، دوچرخه سواری، شنا و یا هرگونه فعالیتی که از آن لذت میبرید را انجام دهید.
- با یک دوست ورزش کنید.
- برنامه ورزشی خود را حتماً آهسته شروع کنید. از ده دقیقه شروع کرده و آنرا هر هفته افزایش دهید. با پزشک خود قبل از آغاز هرگونه برنامه ورزشی و یا کم کردن وزن صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن زیر تماس حاصل کنید:

**Aerobics and Fitness Association
of America 1-800-233-4886**

سلامت روان



- در فعالیتهای مختلف (به عنوان مثال ورزش، خدمات محلی، گروه های مذهبی) شرکت کنید.
- یاد بگیرید چگونه با فشار روحی برخورد کنید. به درستی غذا خوردن، ورزش و خوابیدن به اندازه لازم میتواند در کنترل فشار روحی کمک کنند.
- چالش های جدیدی را انتخاب کنید. این کار به شما کمک کرده بیشتر خود اتکاء شوید.
- برای خود هدفهای جدید تعیین کرده و برنامه برای چگونگی رسیدن شما به آنها.
- اگر شما برای مدتی طولانی احساس اندوه، اضطراب، هول کردن، اعتیاد، فشار روحی و یا ناامیدی میکنید با پزشک خود تماس بگیرید.
- در اطراف خود آدمهایی را جمع کنید که مثبت و مشوق هستند.



مواظبت از دندان

- دندانهای، لثه ها و زبان خود را بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید. با مسواکی که موهای نرم دارد مسواک کنید. از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- روزانه دندانهای خود را با نخ مخصوص تمیز کنید. اینکار بوی بد دهان را کنترل خواهد کرد.
- در مواقع بازی ورزشهای پر برخورد از محافظ دهان استفاده کنید.
- حداقل یکبار در سال به دیدن دندان پزشک بروید. از دندان پزشک در مورد درز گیرها سوال کنید.

تغذیه



- سه وعده غذا و سه وعده تنقلات در طول روز بخورید. روز خود را با صبحانه آغاز کنید. صبحانه مهم ترین غذای روز است. هرروز غذا های متنوع صرف کنید:
- 5-9 واحد مصرف میوه و یا سبزیجات
- 7-11 قطعه نان و یا ماست پر از غله و یا دانه.
- 3 فنجان شیر بدون چربی و یا شیر کم چربی، پنیر و یا ماست کم چربی.
- 3 تکه غذاهای پروتئین دار مانند گوشت کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لوبیا خشک، نخود فرنگی (سبزیجات بُنشنی) و یا توفو

تا جایی که امکان دارد با خانواده خود غذا صرف کنید. روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید. مصرف نوشیدنی های با کافئین بالا مانند قهوه، چای و نوشیدنی های گاز دار را محدود کنید.

غذاهایی را انتخاب کنید که کباب، در اجاق و یا با بخار پخته و یا بریان شده اند. غذاهایی صرف کنید که کم چربی، کم شکر و کم نمک هستند. در موقع خرید به اطلاعات غذایی نوشته شده بر روی مواد غذایی توجه کنید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن زیر تماس حاصل کنید:

**American Dietetic Association
1-800-366-1655**

کنید. اگر از نظر جسمی و با جنسی مورد سوء رفتار قرار داشته و یا تصور میکنید که در خطر هستید از پزشک و یا پلیس کمک بگیرید.

اسلحه ایمنی



- اگر در خانه اسلحه نگهداری میکنید آنرا خالی نگهداشته و ضامن آنرا بکشید. مهمات (فشنگ) باید جداگانه نگهداری شوند.

تمام اسلحه های گرم را بدور از دسترس کودکان و **سلامت قفسه‌ای** یا کتو قفل دار نگهداری کنید.



- رفتار سالم جنسی را یاد بگیرید. با خودداری کرده و یا از حفاظت استفاده کنید. اگر شما آمیزش جنسی دارید حدائق سالی بکیار به معاینه بروید. پزشک شما میتواند در مورد انتخاب های مختلف برای جلوگیری از حاملگی با شما صحبت کند.
- چه انتخاب کرده که رابطه جنسی داشته باشید و یا خیر، حقایق را در مورد جلوگیری از حاملگی، کاپوت، بیماری های مقاربتی و حاملگی بدانید.
- اگر فکر میکنید که حامله هستید فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره های **STD Hotline** در زیر تماس بگیرید:

1-800-227-8922 (English)
1-800-344-7432 (Spanish)
1-800-243-7889 (TTY)

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

• در گرفتن تصمیمات مهم با دقت فکر کنید.
برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل کنید:

The National Mental Health Association
1-800-969-6642.

تنباکو و جلوگیری از مواد مخدر



- دود غیر مستقیم سیگار دودی است که زمانیکه دیگران در نزدیکی شما سیگار میکشند استنشاق میکنید. از تنفس دود تنباکو اجتناب کنید. سعی کنید استفاده از هر نوع تنباکو (به عنوان مثال سیگار برگ، جویدنی و سیگار) را متوقف کنید.
- اگر شما سیگار میکشید و میخواهید ترک کنید با پزشک خود صحبت کنید.
- به خطرات استفاده از الکل، تنباکو و مواد مخدر واقف باشید.
- در صورتیکه در مورد هرگونه ماده مخدر سئوالاتی دارید از پزشک خود بپرسید. به خواسته دیگران مبنی بر عدم استفاده از مواد مخدر احترام بگذارید.
- از موقعیت هایی که مواد مخدر و الکل به آسانی در دسترس هستند دوری کنید. راه های لذت بردن از زندگی بدون مواد مخدر و الکل را بیابید.

برای اطلاعات بیشتر با تلفن های زیر تماس بگیرید:

American Lung Association
1-800-LUNG-USA

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

California Smokers Helpline
1-800-NO-BUTTS (English)

1-800-45-NO-FUME (Spanish)

1-800-778-8440 (Vietnamese)

National Council on Alcoholism and Drug Dependence

1-800-NCA-CALL

ایمنی کلی



هر بار که از اتوموبیل استفاده میکنید کمربند ایمنی خود را ببندید. با احتیاط رانندگی کرده و از حداکثر سرعت مجاز پیروی کنید. هیچگاه به هنگام رانندگی مشروب نخورده و از مواد مخدر استفاده نکنید. قبل از آنکه شروع به نوشیدن مشروبات الکی کنید یک شخص را به عنوان راننده تعیین کرده که نباید مشروبات الکی مصرف کند و یا تاکسی بگیرید.
برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل کنید:

National Highway Traffic Safety
1-800-424-9393

- هر بار که سوار موتورسیکلت، دوچرخه، اسکیت و یا اسکیت بورد میشوید از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- وقتی که در آفتاب هستید همیشه از لوسیون و یا کرم زد آفتاب که دارای
- **SPF (Sun Protection Factor) 15** و یا بالاتر میباشد استفاده نمایید. اینکار کمک در جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست را میکند.
- یاد بگیرید که چگونه از خود در مقابل خشونت مواظبت