

Mga Taong may Sapat na Gulang, 18 taong gulang at mas matanda

## Pamamalaging Malusog California

**Nais ng inyong Doktor** na ibahagi ang papel ng paalaala na ito sa inyo. Ang pagsasanay sa impormasyong ito ay makakatulong magpanatili sa inyong kalusugan. Ipaalam sa inyong doktor o nars kung magpapatingin ka sa tradisyonal na manggagamot (kagaya ng akupunkturista o manggagamot na gumagamit sa paraan ng paggamot sa pamamagitan ng pagtusok ng karayom sa kalamnan, arbularyo o manggagamot na yerba ang gamit, o curandero). Sabihin sa inyong doktor kung ikaw ay umiinom ng ano mang mga yerba o tsa.



### Pag-aalaga sa Ngipin

- Sepilyuhin ang inyong mga ngipin, gilagid at dila pagkatapos ang bawat pagkain. Magsepilyo ng may malambot na buhok na sepilyo. Gumamit ng pastang panlinis ng ngipin na may fluoride.
- I-floss ang inyong mga ngipin araw-araw. Ito ay nakakatulong kontrolin ang mabahong hininga.
- Gumamit ng mouthguard kung naglalaro ng isport na may kontak.
- Dumalaw sa dentista ng hindi kumulang sa isang beses sa isang taon. Itanong ang dentista tungkol sa mga sealant.

Kumain ng mga pagkain na kasama ang inyong pamilya sa pinakaraming beses na maaari. Uminom ng hindi kumulang ng mga 8 na tasa ng tubig bawa't araw. Limitahan ang mga inumin na may mataas na caffeine kagaya ng kape, tsa, at soda.

Piliin ang mga pagkain na inihaw, hinurno, pinasingawan o inihaw sa parilya. Kumain ng mga pagkaing mababa sa taba, asukal at asin. Basahin ang mga markang nutrisyon sa pagkain kung namimili.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Samahan ng mga Dietetic sa Amerika**  
1-800-366-1655



### Nutrisyon

Kumain ng 3 malusog na mga pagkain at meryenda araw-araw. Umpisahan ang araw ng almusal. Ito ang pinaka-importanteng pagkain sa araw. Kumain ng iba't-ibang malulusog na pagkain araw-araw:

- 5-9 mga gulay at prutas
- 7-11 mga piraso ng tinapay, o mga sandakot ng cereal o butil
- 3 mga tasa ng walang taba o mababa sa taba na gatas, mababa sa taba na mga keso o yogurt
- 3 mga bahagi ng mga pagkaing protina kagaya ng mga karneng walang-taba, poltri, isda, itlog, tuyong mga bins, legumbre, o tofu



### Ehersisyo at Timbang

- Mag-ehersisyo araw-araw ng hindi kumulang ng mga 30 minuto. Ito ay mahusay na paraan para mapanatili ang malusog na timbang.
- Subukan ang paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta, paglalangoy o alinmang gawaing inyong labis na kinagigiliwang gawin.
- Mag-ehersisyo na kasama ang isang kaibigan.
- Siguraduhing simulahan ang inyong programang pang-ehersisyo ng dahan-dahan. Mag-

umpisa sa 10 minuto sa bawat sandali at dagdagan bawat linggo. Kausapin ang inyong doktor bago magsimula ng ano mang ehersiyong o programang pagbabawas ng timbang.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Samahan ng Aerobika at Kalakasan ng Amerika**  
1-800-233-4886



## Kalusugang Pangkaisipan

- Sumali sa mga gawain (kagaya ng mga isport, trabahong pang-komunidad, mga grupong banal).
- Matuto kung paano tanggapin ang pagkapagod. Ang pagkain ng tama, pag-eehersisyong, at pagkaroon ng sapat na tulog ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng pagkapagod.
- Tumanggap ng mga bagong hamon. Ito ay makakatulong sa inyo para lalong magkaroon ng tiwala sa sarili.
- Magkaroon ng mga layunin para sa inyong sarili at ng plano kung paano mo makakamtan ang mga ito.
- Kung nakakaramdam ka ng patuloy na kalungkutan, pagka-nerbiyos, pagkatakot, pagkagumon, pagkapagod, o kawalan ng pag-asa, kontakin ang inyong doktor.
- Palibutan mo ang inyong sarili ng mga positibo at nakakapagpasiglang mga tao.
- Maingat na pag-isipan ang mga importanteng desisyon.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Pambansang Samahan ng Kalusugang Pangkaisipan**  
1-800-969-6642.



## Tabako

- Ang segunda-manong usok ay ang usok na inyong nalalanghap kung ang mga ibang tao na nasa inyong paligid ay naninigarilyo.
- Iwasan ang usok ng tabako. Subukang tigilan ang lahat na paggamit ng tabako (kagaya ng mga sigarilyo, nginunguya, at sigaro).
- Kung ikaw ay naninigarilyo at gusto mong tumigil, kausapin ang inyong doktor.
- Alamin ang mga panganib ng paggamit ng alkohol, tabako at mga gamot.

- Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa ano mang mga gamot, tanungin ang inyong doktor. Igalang ang mga desisyon ng mga iba na manatiling malaya sa gamot.
- Iwasan ang mga sitwasyon kung saan madaling makakuha ng mga alkohol at gamot. Humanap ng mga paraan para masiyahan ka sa inyong buhay na walang mga gamot at alkohol.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Samahang Pambaga sa Amerika**  
1-800-LUNG(BAGA)-USA

**Samahan ng may Kanser sa Amerika**

1-800-ACS-2345

**Tulong na Linya sa mga Naninigarilyo sa California**

1-800-NO-BUTTS (Ingles)

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

1-800-778-8440 (Vietnamese)

**Pambansang Konseho sa Alkoholismo**

**at Pag-dedepende sa Gamot**

1-800-NCA-CALL



## Pangkalahatang Kaligtasan

Gumamit ng sinturon sa upuan sa bawat panahon na pumasok ka sa kotse. Magmaneho ng maingat at sundan ang limitasyon ng tulin. Huwag kailanmang uminom ng alkohol o gumamit ng gamot habang nagmaneho. Pumili ng nakatalagang tsuper bago mag-umpisa sa pag-inom o tumawag ng taksi. Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Pambansang Kaligtasan sa Daang-bayang Trapiko**  
1-800-424-9393

- Palaging mag-suot ng helmet kung nakasakay sa motorsiklo, bisikleta, rollerblade o skateboard.
- Kung nasa labas sa araw, magtaklob at gumamit ng sunscreen SPF (Sun Protection Factor) 15 o mas mataas. Ito ay nakakatulong hadlangan ang kanser sa balat.
- Matutong protektahan ang inyong

sarili sa dahas. Humingi ng tulong mula sa doktor o pulisya kung ikaw ay inabuso ng pisikal o seksuwal, o natatakot kang ikaw ay nasa panganib.



## Kaligtasan sa Baril

- Kung mayroon kang baril sa inyong tahanan, alisan ito ng bala at panatilihing nakakasa ang kasangkapang panligtas. Ang mga bala dapat nakatago na hiwalay.
- Itago ang lahat na mga armas na malayong maabot ng mga bata at sa nakasusing kabinet o kahon ng mesa.



## Kalusugang Seksuwal

- Alamin ang tungkol sa responsableng pagkilos seksuwal—alinman sa pag-abstinensiya o paggamit ng proteksiyon. Kung ikaw ay nakikipag-seks, magpatingin sa hindi kumulang sa minsan sa isang taon. Ang inyong doktor ay puwedeng kumausap sa inyo tungkol sa mga opsyon sa pagpigil ng pagdadalang-tao.
- Kahit pipiliin mo o hindi ang makikipag-seks, alamin ang mga katotohanan tungkol sa pagpigil ng pagdadalang-tao, mga kondom, mga nakakahawang sakit na seksuwal, at pagbubuntis.
- Kung inaakala mong ikaw ay buntis, kaagad sabihin sa inyong doktor.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa **linya para sa STD:**

**1-800-227-8922 (Ingles)**

**1-800-344-7432 (Espanyol)**

**1-800-243-7889 (TTY)**

## NOTES FROM YOUR DOCTOR:

### MGA TALA MULA SA INYONG DOKTOR