SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığınızı etkilediğini hatırlayın.
- Evinizi düzenli olarak temizleyin.
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler tercih etmeye çalışın.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.
- Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.

> Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendin ve çevrendekilerin sağlığı için sigaraya asla yaklaşmaman gerektiğini unutma.

EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- Evcil hayvanınızı düzenli olarak veterinere götürün ve aşılarını takip edin.
- Evcil hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir.

KRONİK HASTALIKLARLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN...

- Genetik açıdan riskliyseniz düzenli olarak kontrollerinizi yaptırarak hastalığın erken teşhis edilmesini sağlayabilirsiniz.
- Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin.
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin.
- Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.
- Düzenli uyuyun.
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın.
- Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin.
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin.
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- Enfeksiyonlardan korunun.

İDEAL UYKU SÜRESİ 6-8 SAATTİR.

HASTALIKLARDAN KORUNMA

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlığı yıpratan etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek doktora başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun.
- Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın.
- Bol bol temiz hava alın.
- Acil durumlara hazırlıklı olun.
- Hastalık gelmeden aşı olun.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın tercih etmeyin.
- Karanlıkta uyuyun.
- Akşam erken yatın. Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumayın.

YEŞİLAY | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR & UYKU

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

LABİLİR

BAŞLANGIÇTA KISA SÜRELİ HEDEFLER KOYUN

SPO

tbm.org.tr

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Düzenli spor yapmak üzerinizdeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

> Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanabiliriz.

1. Dengeli ve sağlıklı beslenin. Uykunuzu alın, düzenli uyuyun.
2. Kişisel hijyene önem gösterin.
3. Düzenli olarak hareket edin.
4. Evinizi temiz ve sağlıklı tutun.
5. Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin.
6. Kıyafet seçiminde özenli olun.

SAĞLIKLI BESLENME

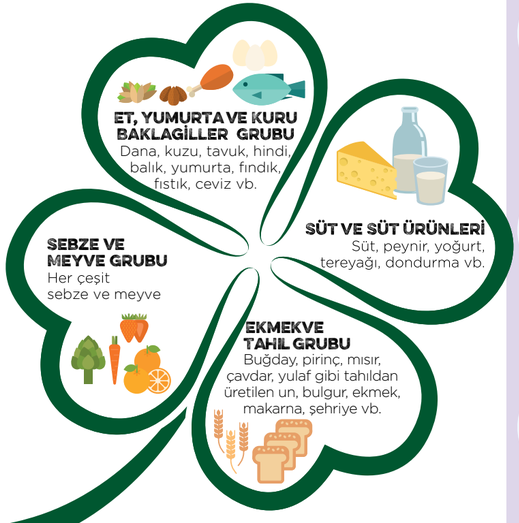
Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin.
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.

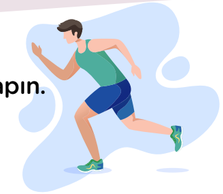
Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.

Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



> **DİKKAT!**
>
> Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.

- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YEŞİLAY

tbm.org.tr