

8. Pananatiling malusog at pag-iwas sa sakit

Sa Australia, ang sistema ng pangkalusugan ay may kinalaman sa paggagamot ng sakit at sa pag-iwas nito, at saka sa pagpapaunlad ng kalusugan at mabuting kapakanan

Habang Buhay na Pagpapatingin Tungkol sa Kalusugan

Sa maraming bahagi ng daigdig, pinupuntahan lang ang mga doktor at mga pangkalusugang propesyonal kapag nangyari na ang pagkakasakit. Sa Australia, ang mga sanggol, mga bata at mga may-edad na ay hinihimok na magtungo sa kanilang doktor para sa taunang pangkalusugang pagpapatingin. Ito ay upang makatulong sa atin na manatiling malusog. Kung kailangan, makapagpapayo sa atin ang doktor kung paano makapanatiling malusog at tuturain tayo ng mga paraan upang mapabuti ang ating uri ng pamumuhay. Ang taunang pagpapatingin ay makakatulong sa pag-iwas ng pagkakasakit na talamak (paulit-ulit, hindi magamot) gaya ng diyabetes. Dapat mong puntahan ang iyong doktor pampamilya (GP) para sa taunang pagsusuri ng kalusugan.

Hadlangan o iwasan ang nakakahawang mga sakit

- ang mga nakakahawang mga sakit ay mga sakit na naisasalin sa pamamagitan ng, isang tao, kulisap (insekto), hayop o mula sa kapaligiran. Ang pinakamabisang paghadlang/pag-iwas sa sakit ay ang pagbabakuna kung mayroon, paghuhugas ng kamay at mabuting pansariling kalinisan
- ang Australia ay mayroong pambansang programa na nagbibigay ng libreng pagbabakuna sa grupo ng populasyong nanganganib gaya ng mga bata. Magtanong sa iyong doktor pampamilya (GP) para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programang ito
- kasama na sa mga halimbawa ng mga nakakahawang sakit na naisasalin ng isang tao sa ibang tao, ay ang tigdas at mga impeksyong nasasalin sa pamamagitan ng sekswal na pagtatalik
- upang mapigilan ang paglason sa pamamagitan ng pagkain, mahalagang maghugas ng mga kamay bago humawak ng mga pagkain at madalas na hugasan ang mga gamit pangkusina. Itago sa refrigerator ang malamig na pagkain at ilagay rin dito ang mga natirang pagkain. Paghiwalayin ang hilaw at lutong pagkain at lubusang painitin ito
- ang Queensland ay isang estadong di-gasinong tropikal patungong tropikal, na ibig sabihin ay karaniwan ang mga sakit na ikinakalat ng lamok, gaya halimbawa ng 'Dengue Fever'. Mahalagang malaman ang mga paraan upang mabawasan ang pagkakahantad sa mga lamok at gawing ligtas ang iyong bahay, upang walang mga lugar na nagpaparami ng mga lamok



Interpreter

Mga Tagasalin sa Wika o Interprete

- may karapatan kang gumamit ng isang propesyonal na tagasalin ng wika/interprete kung kailangan mo, kung gagamit ka ng pampublikong serbisyo ng Queensland Health
- ang mga interprete ay maaaring humarap nang personal o magsalin sa telepono at walang bayad
- may patakaran ang Queensland Health na gagamit lang sila ng mga kaibigan at kapamilya sa kaso ng biglaang pangangailangan. Kung ang kaibigan o kapamilya ay wala pang 18 taong gulang, hindi sila dapat na gamitin sa anumang mga pagkakataon
- humiling ng isang propesyonal na interprete habang maaga pa, upang maisagawa ang pagsasa-ayos nito



8. Pananatiling malusog at pag-iwas sa sakit

Alkohol, tabako at iba pang mga droga

- ang paggamit ng alkohol, tabako at iba pang droga ay may malaking epekto sa ating komunidad. Hindi lamang na nagdudulot ito ng mga problema sa kalusugan gaya ng sakit sa puso at kanser, ang paggamit o maling paggamit ng mga ito ay nakakapinsala sa mga tao at mga pamilya
- ang responsableng pagtigil ng paninigarilyo at pag-inom ay makakapagpaunlad ng iyong kalusugan at makakahadlang sa sakit at kapinsalaan
- ang Queensland ang may pinakamahigpit na batas sa tabako sa Australia – laban sa batas ang paninigarilyo sa loob ng mga pinagtatrabahuhan, mga kainan, mga painuman (pubs) at mga klub. May mga panlabas na lugar na pampubliko na bawal ang manigarilyo gaya ng mga bata, malalaking stadyum panglaruan (sport stadium) at hanggang apat na metrong layo mulasa pasukan ng mga gusaling hindi pantirahan. Bawal ring manigarilyo sa mga lugar ng trabahong ari ng Queensland Health gaya ng mga ospital at mga sentro ng kalusugang pang-komunidad.
- may mga batas ring sumasaklaw sa mga taong nagbebenta ng tabako sa mga tindahan at mga lugar na may lisensya sa alak. Kung ikaw ay nasa ganitong negosyo o binabalak na pasukin ang ganitong negosyo, mahalagang alamin mo ang tungkol sa mga batas na ito. Makukuha ang impormasyon sa 'Tobacco Hotline' 1800 005 998 o tunghayan sa www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

Impormasyon sa alkohol at droga

Serbisyong Pang-impormasyon sa Alkohol at Droga (Alcohol and Drug Information Service)

1800 177 833 (24 heures)

Pagtigil sa Paninigarilyo (Quit smoking)

13 QUIT 137 848 (24 oras)

Mga Interpreter

Para sa parehong mga linyang ito, kung kailangan mo ng interpreter, sabihin sa mga teleponista ang iyong wika, pangalan at numero ng telepono at tawatagan ka nilang pabalik na may isang interpreter sa telepono

Mga pamantayan tungkol sa alkohol sa Australia -

ang isang inom ay hindi palagi ang isang inom

Ang isang istandard na inumin ay anumang inumin na naglalaman ng 10 gramong alkohol. Dahil sa paiba-iba ang epekto ng alkohol sa bawat tao hindi masasabi kung gaanong inuming alkohol ang ligtas sa panganib para sa lahat .

Para sa karagdagang inpormasyon, tunghayan ang www.alcohol.gov.au



1.8
180ml
Average
restaurant serve
of wine
12% Alc./Vol



1.5
375ml
Full strength beer
4.9% Alc./Vol



1.5
375ml
Pre-mix spirits
5% Alc./Vol

Ang mga pamantayan tungkol alkohol sa Australia (Australian alcohol guidelines)

Para sa mga lalake:

Hindi hihigit sa 4 na pamantayang (standard) inumin na pangkaraniwan sa isang araw ; at hingi hihigit sa 6 na standard na inumin sa loob ng isang araw. Hindi iinom ng alkohol isa o dalawang araw sa isang linggo

Para sa kababaihan:

Hindi hihigit sa 2 istandard na katamtamang inom isang araw ; at huwag hihigit sa 4 na istandard na inumin sa loob ng isang araw. Isa o dalawang araw na hindi iinom ng alkohol sa isang linggo.

Tumawag sa 1800 177 833 kung may problema sa alkohol at kailangan ng tulong.

Pinagkunan: Australian Alcohol Guidelines <http://www.alcohol.gov.au>

8. Pananatiling malusog at pag-iwas sa sakit

Kumain nang mabuti at maging masigla/maliksi

Sa Australia, ang hindi malusog na pagkain at kakulangan sa mga gawaing pisikal ay nagiging dahihan ng maraming problemang pangkalusugan. Maraming mga bata at mga may-edad na ang sobra sa timbang at ito ay malaking dahilan ng pagkakaroon ng ilang mga sakit gaya ng diyabetes at sakit sa puso. Ang tradisyunal na gawi sa pagkain ng maraming mga imigrante ay mas nakakapagpalusog kaysa sa mga pagkaing mabilis lutuin/kainin at inumin, na malawak na inaanunsiyo sa Australia. Ang sumusunod na mga pamantayan ay makakatulong sa pagpapalusog ng iyong pamilya:

- kumain ng 2 silbi ng prutas at 5 silbi ng gulay araw-araw
- kumain ng maraming pagkaing butil/grano (cereal) kabilang na ang kanin, tinapay, pasta at pansit. Pinakamagaling ang 'wholemeal'
- uminom ng maraming tubig sa halip ng matatamis na inumin gaya ng mga inuming pampalamig, cordial o pinatamis na tsa. Sa Australia, ligtas sa pinsala ang pag-inom ng tubig mula sa mga gripo sa bahay
- iwasan ang mga pagkain at inuming maraming asukal, gaya ng mga inuming pampalamig, matatamis, mga puto at mga biskwit
- iwasan ang piniritong nakalubog sa mantika at iba pang may-tabang mga pagkain gaya ng pies (pastel), pizza, hamburger at tsokolate
- piliin ang mga pagkaing may mas kaunting asin at huwag magdagdag pa ng asin
- gumawa ng mga gawaing pangkatawan o mag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto nang halos araw-araw o lalong mabuti kung araw-araw. Maaari mong gawin ito nang baha-bahagi, tatlong gawain bawat 10 minuto. Lalong kailangan ng mga kabataan ang gawiang pisikal kaysa sa mga may-edad na – kailangan nila ng pangkatawang gawain na hindi bababa sa 60 minuto araw-araw. Ang pangkatawang gawain o aktibidad ay mahalaga sa kanilang paglaki at pagsulong. Mga halimbawa ay paglalakad, pagbibisikleta o paglalaro ng isport.

Ang pagpapasuso ang pinakamainam na paraan sa pagpapakain ng iyong sanggol. Pasusuhin ng sariling gatas ang iyong sanggol at walang iba hanggang sa bandang anim na buwan. Ang mga malulusog na buo o matigas na kakanin ay maaari nang ibigay pagsapit ng anim na buwan subali't ipagpatuloy ang pagpapasuso sa iyong sanggol hanggang sa 12 buwan o mas mahaba pa.

Turuan ang iyong sarili at mga anak

Ang higit na pagkakatuto tungkol sa pananatiling malusog ay mahalaga para sa mga bata at taong may-edad na. Ang mga bata ay maaaring maturuan (educate) sa paaralan tungkol sa kalusugan. Datapwa't, ang pagtuturo sa iyong sarili at mga anak tungkol sa pagpili ng malusog na pamumuhay ay isang mahalagang tungkulin bilang isang magulang. May napakaraming mga impormasyong makukuha tungkol sa pananatiling maging malusog sa iba't-ibang wika at gayundin ang tungkol sa pangangasiwa sa mga problema sa kalusugan.

Ang internet ay isang mahusay na lugar upang makakuha ng impormasyon: www.health.qld.gov.au/multicultural

Ang polyeto ng impormasyon na ito ay nasa mga 10 serye. Ang kompletong set:

1. Sistemang pangkalusugan sa Queensland
2. Pagpapatingin sa doktor
3. Mga gamot
4. Mga ospital sa Queensland
5. Mga sentrong pangkalusugan ng komunidad
6. Mga serbisyong dental o para sa ngipin
7. Mga magkaka-ugnay na serbisyong pangkalusugan
8. Pananatiling malusog at pag-iwas sa sakit
9. Mga serbisyong pangkalusugan at pangsuporta para sa mga partikular na grupo
10. Ikaw at ang sistema ng serbisyong pangkalusugan