

# ۸. صحتمند ماندن و جلوگیری از امراض

در استرالیا سیستم صحتی، در تداوی و جلوگیری امراض و ترویج صحت و ترقی دادن صحتمندی دخیل می باشد.

## معاینات صحتی در سراسر طول عمر

در بسیاری از قسمت های جهان فقط زمانی به داکترها و معالجان صحتی مراجعه می شود که مرض واقع شده باشد. در استرالیا اوشتکان نوزاد، اطفال و بزرگسالان ترغیب و تشویق می شوند که داکترشان را برای معاینات صحتی سالانه یک بار ببینند. این کار ما را کمک می نماید تا صحتمند بمانیم. اگر ضرورت باشد داکتر میتواند مشوره بدهد که چطور می توانیم صحتمند بمانیم و او ساحات را برای پیشرفت طرز زندگی نشان می دهد. معاینات سالانه صحتی میتواند برای جلوگیری از وقوع امراض مزمن مثل شکر - دیابت کمک کند. شما باید برای یک معاینه صحتی سالانه داکتر فامیلی تان را ملاقات کنید.

## جلوگیری از امراض ساری

- امراض ساری آن امراض اند که توسط یک شخص دیگر، یک حشره، یک حیوان یا از محیط زندگی انتقال میگردد. بهترین راه برای جلوگیری انتشار امراض واکسین نمودن هر آنچه موجود باشد. شستن دست و حفظه الصحه خوب شخصی می باشد.
- استرالیا دارای یک "پروگرام ملی مصئونیت" است که مصئونیت را برای اقشاری از عوام مردم مثل اطفال که در خطر مریض شدن هستند بطور رایگان تأمین می نماید. از داکتر فامیلی تان در مورد این پروگرام برای معلومات بیشتر پرسان کنید.
- مثال های امراض که از یک شخص به شخص دیگر انتقال میگردد شامل سرخکان و عفونت های قابل انتقال مقاربتی می باشد.
- برای جلوگیری مسمومیت غذایی این مهم است که دستتان را قبل از دست زدن به مواد غذایی شسته و مکرراً وسایل آشپزی (مثل قاشق و غیره) را بشویید. مواد غذایی سرد را در یخچال نگهداری نمایید و باقی مانده غذای پخته را در یخچال قرار دهید. غذای خام و پخته را از هم جدا نمایید و بصورت کامل دوباره حرارت بدهید.
- کوئینزلند یک ایالت نیم حاره تا حاره ای (گرم سیر) است یعنی اینکه امراضی که توسط پشه ها سرایت می نمایند شایع می باشند. بطور مثال تب دنگی (Dengue fever). این مهم است تا از طرق کاهش دادن تماس با پشه ها آگاه باشید و خانه های خود را از ساحات زند و زای پشه محفوظ بدارید.

## الکول، تمباکو و مخدرات دیگر

- استفاده از الکول، تمباکو و مخدرات دیگر بر جامعه ما تاثیر بارزی دارد. درضمن سهیم بودن در علت ایجاد تکالیف صحتی مثل مرض قلب و سرطان، استفاده و سوء استفاده این مواد برای افراد و فامیل ها مضر می باشد.
- ترک عادت سگرت و هم مصرف مشروبات الکولی بشکل معقولانه میتواند صحت شما را محافظه نماید و از وقوع امراض و آسیب جلوگیری نماید.
- کوئینزلند سختگیرترین قوانین تمباکو را در استرالیا دارد - کشیدن سگرت در محل کار، رستوران ها، میخانه ها و کلب ها غیرقانونی است. در نواحی گشت عوام مثل ساحل های تخت نظارت، نزدیکی لوازم بازی اطفال، سندیوم های بزرگ سپورت و از فاصله ۲ متری دروازه دخول ساختمانهای غیرمسکونی سگرت کشیدن ممنوع میباشد. در تسهیلات دیارتمنت صحتی کوئینزلند مثل شفاخانه ها و مراکز صحتی عامه هم کشیدن سگرت ممنوع است.
- این قوانین همچنان کسانی را که در مغازه های خود تمباکو میفروشند و در اماکنی که جواز فروش مشروب دارند شامل می شود. اگر شما این نوع تجارت را دارید یا قصد تجارت در این ها را دارید، مهم است که این قوانین را بدانید. معلومات از لاین تلفونی تمباکو (Tobacco Hotline) ۱۸۰۰ ۰۰۵ ۹۹۸ قابل دسترس هستند یا به این صفحه انترنتی زیر مراجعه نمایید:

[www.health.qld.au/atods/tobaccolaws](http://www.health.qld.au/atods/tobaccolaws)

## معلومات الکول و مواد مخدره

سرویس معلوماتی الکول و مخدرات ۱۷۷ ۸۳۳ ۱۸۰۰ (۲۴ ساعت)

### ترک عادت سگرت

۱۳۷ ۸۴۸ یا QUIT ۱۳ (۲۴ ساعت)

### ترجمان

برای هر دو شماره تلفونی، اگر ضرورت به ترجمانی دارید، لسان، نام و شماره تلفونی خود را به متصدی بگویید و آنها به همراه یک ترجمان تلفونی با شما تماس خواهند گرفت.

## ترجمان ها



- اگر ضرورت باشد، شما حق داشتن یک ترجمان رسمی را حین استفاده از خدمات عامه دیارتمنت صحتی کوئینزلند دارید.
- ترجمان را میتوان یا بطور حضوری و یا از طریق تلفونی بدون هیچ هزینه برای شما فراهم نمود.
- پالیسی "دیارتمنت صحتی کوئینزلند" اینست که تنها در موارد عاجل از دوستان و وابستگان بمنظور امور ترجمانی استفاده شود. اگر سن دوست یا فامیل کمتر از ۱۸ سالگی باشد به هیچ وجه باید بحیث ترجمان استفاده نگردد.
- لطفا قبل از قبل خواهان یک ترجمان رسمی شوید تا ترتیبات آن برای وقت ملاقات شما داده شود.