

8. Kako sačuvati zdravlje i spriječiti bolest

Zdravstveni sustav u Australiji usmjeren je na liječenje i sprječavanje nastajanja bolesti kao i na promicanje zdravlja i blagostanja.

Kontrole zdravlja tijekom cijelog života

Ljudi u mnogim dijelovima svijeta posjećuju liječnike i zdravstvene stručnjake samo kad se razbole. U Australiji se preporučuje da bebe, djeca i odrasli redovno odlaze na godišnji zdravstveni pregled kod liječnika. Taj pregled nam može pomoći da sačuvamo zdravlje. Liječnik nam može savjetovati kako da bolje sačuvamo zdravlje i ukazati na područja u kojima trebamo poboljšati svoj način života. Godišnji zdravstveni pregled može spriječiti nastup kronične bolesti kao što je dijabetes. Zbog svega toga trebate svake godine posjetiti obiteljskog liječnika (GP) radi redovne zdravstvene kontrole.

Sprječavanje zaraznih bolesti

- Zarazne bolesti su bolesti koje prenose druge osobe, kukci, životinje ili se prenose iz okoline. Najbolji načini da se spriječe zarazne bolesti su cijepljenje, pranje ruku i dobra osobna higijena.
- Nacionalni program cijepljenja u Australiji osigurava besplatno cijepljenje grupama stanovništva koje su izložene riziku od zaraznih bolesti, kao što su npr. djeca. Vaš obiteljski liječnik (GP) Vam može pružiti dodatne informacije o ovom programu.
- Bolesti koje se prenose s osobe na osobu su npr. ospice i spolno prenosive bolesti.
- Da bi se spriječilo trovanje hranom važno je pažljivo oprati ruke prije pripremanja hrane i često prati kuhinjski pribor i posuđe. Hladnu hranu uvijek čuvajte u hladnjaku, a sve ostatke pripremljenog jela odmah vratite u hladnjak. Sirovu hranu držite odvojeno od kuhane hrane i ako podgrijavate hranu, činite to temeljito.
- Queensland je država suptropske i tropske klime, što znači da su bolesti koje prenose komarci uobičajene, kao na pr. dengue groznica. Važno je zaštititi se od ujeda komaraca i oko kuće ukloniti sva mjesta na kojima se komarci razmnožavaju.

Alkohol, duhan i druge droge

- Uporaba alkohola, duhana i drugih droga ima značajan učinak na našu zajednicu. Uporaba i zlouporaba ovih supstanci škodi pojedincima i obiteljima i doprinosi stvaranju zdravstvenih problema kao što su srčana oboljenja i rak.
- Prestankom pušenja i umjerenim korištenjem alkohola možete zaštititi svoje zdravlje i spriječiti bolesti i povrede.
- Queensland ima najstrožije zakone o duhanu u Australiji – zakon zabranjuje pušenje na radnom mjestu, u restoranima, kavanama i klubovima. Pušenje nije dozvoljeno ni na javnim mjestima kao što su plaže pod patrolom, igrališta za djecu, glavna sportska igrališta, kao i na prostoru od četiri metra od ulaza u javne zgrade. Zdravstveni objekti u Queenslandu kao što su bolnice i domovi zdravlja su također mjesta na kojima nije dozvoljeno pušenje.
- Zakoni se isto primjenjuju na osobe koje prodaju duhan u trgovinama i u objektima koji imaju dozvolu za sluzenje alkohola. Ako radite na ovim mjestima ili ako namjeravate da se bavite ovim poslom, važno je da razumijete ove zakone. Informacije se mogu dobiti na Tobacco Hotline (Telefonska linija za informacije o duhanu) na 1800 005 998 ili na Internet adresi: www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

Informacije o alkoholu i drogama

Služba za informacije o alkoholu i drogama
1800 177 833 (24 sata)

Quit Smoking (Prestanite pušiti)

13 QUIT 137 848 (24 sata)

Tumači

Ako trebate tumača da nazovete ove telefonske brojeve, kažite operatoru Vaš jezik, ime i broj telefona kako bi vas pozvali da obavite razgovor uz pomoć tumača.



Interpreter

Prevoditelji i tumači

- Vi imate pravo na profesionalnog tumača ako Vam je potreban za vrijeme korištenja usluga državnog zdravstva u Queenslandu.
- Tumači mogu biti angažirani besplatno za tumačenje na licu mjesta ili putem telefona.
- Politika Ministarstva za zdravstvo u Queenslandu predviđa da se prijatelji i rodbina koriste kao tumači samo u hitnim slučajevima. Ako je prijatelj ili član obitelji odnosno rođak mlađi od 18 godina, on ne bi nipošto trebao biti korišten kao tumač.
- Molimo Vas da unaprijed zatražite usluge profesionalnog tumača tako da se s njim može napraviti dogovor za Vaš termin.



8. Kako sačuvati zdravlje i spriječiti bolest

Preporuke za uporabu alkohola u Australiji - jedno piće nije uvijek jedno piće

Jedno standardno piće je piće koje sadrži 10 grama alkohola. Zbog različitih načina na koje alkohol može djelovati na ljude, ne postoji količina alkohola za koju se može reći da je bezopasna.

Za više informacija posjetite adresu: 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

Preporuke za uporabu alkohola u Australiji

Za muškarce:

U prosjeku ne više od 4 standardna pića na dan ; i ne više od 6 standardnih pića u jednom danu
Jedan ili dva dana bez alkohola tjedno.

Za žene:

U prosjeku ne više od 2 standardna pića na dan ; i ne više od 4 standardnih pića u jednom danu
Jedan ili dva dana bez alkohola tjedno.

Ako trebate pomoć zbog problema s alkoholom, nazovite 1800 177 833

Izvor: Australian Alcohol Guidelines (Preporuke za uporabu alkohola u Australiji) <http://www.alcohol.gov.au>

Dobro se hranite i budite aktivni

Nezdrava prehrana i nedostatak fizičke aktivnosti uzrokuje u Australiji mnoge zdravstvene probleme. Mnoga djeca i odrasli su gojazni i to u velikoj mjeri doprinosi razvoju bolesti kao što su dijabetes i srčana oboljenja. Tradicionalni načini prehrane mnogih doseljenika mnogo su zdraviji od tzv. brze hrane koja je popularna u Australiji. Slijedeće smjernice mogu pomoći da održite svoju obitelj u dobrom zdravlju:

- Jedite 2 obroka voća i 5 obroka povrća svaki dan
- Jedite dovoljno proizvoda od žitarica uključujući rižu, kruh, tjesteninu i rezance. Integralno brašno je najbolje.
- Pijte puno vode umjesto slatkih napitaka kao što su gazirani sokovi, sirupi ili zaslađeni čaj. U Australiji je voda iz kućne slavine zdrava za piće.
- Izbjegavajte prehrambene namirnice i pića s visokim sadržajem šećera kao što su gazirani sokovi, bomboni, kolači i keksi.
- Izbjegavajte hranu prženu na ulju i drugu masnu hranu kao što su pizza, hamburgeri i čokolada.
- Birajte hranu s niskom količinom soli i nemojte dodavati sol pripremljenoj hrani .
- Bavite se fizičkom aktivnošću najmanje 30 minuta dnevno, i ako je moguće svaki dan. Aktivnosti možete razdijeliti na tri puta po deset minuta na dan. Djeca treba da se bave fizičkim aktivnostima više nego odrasli – ona svaki dan trebaju provesti najmanje 60 minuta u fizičkim aktivnostima, jer je to važno za njihov rast i razvoj. Fizičke aktivnosti su npr. hodanje, vožnja bicikla ili sportske igre.

Dojenje je najbolji način hranjenja bebe. Hranite bebu samo majčinim mlijekom sve dok ne napuni šest mjeseci. Zdravu čvrstu hranu možete davati bebi od šest mjeseci ali treba nastaviti sa dojenjem dok Vaša beba ne napuni najmanje 12 mjeseci.

Obrazujte sebe i svoju djecu

Učenje o očuvanju zdravlja je važno za djecu i za odrasle. Djeca mogu u školi steći neka saznanja o zdravlju. Međutim, vaša je uloga kao roditelja da obrazujete sebe i svoju djecu o zdravom načinu života. Postoji mnogo informacija na raznim jezicima o tome kako sačuvati zdravlje i liječiti razna oboljenja. Internet je dobro mjesto da se dobiju ove informacije: www.health.qld.gov.au/multicultural

Ovaj informativni list je jedan od deset u kompletu koji se sastoji od:

1. Zdravstveni sustav Queenslanda
2. Posjeta liječniku
3. Lijekovi
4. Bolnice u Queenslandu
5. Domovi zdravlja
6. Zubarske službe
7. Službe stručnih zdravstvenih djelatnika
8. Kako sačuvati zdravlje i spriječiti bolest
9. Službe za zaštitu zdravlja i podršku posebnih grupa
10. Vi i sustav zdravstvenih službi