

8. Kuishi mwenye afya na kuzuia magonjwa

Nchini Australia, mfumo wa afya unahusika katika kuzuia na kutibu magonjwa na kukuza afya na usalama.

Uchunguzi wa afya maishani

Katika sehemu nyingi za ulimwengu, madaktari na wataalamu wa afya, wanatembelwa wakati magonjwa yanapotokea tu. Nchini Australia, watoto wachanga, watoto na watu wazima wanahimizwa kumwona daktari ili kutizama hali ya afya zao mara moja kila mwaka. Hii ili itusaidie tuishi na afya bora. Ikihitajikana, daktari anaweza kutoa ushauri wa jinsi ya kuishi na afya njema na kuboresha mtindo wetu wa maisha. Kuangaliwa afya kila mwaka kunaweza kuzuia matokeo ya magonjwa ya athari kama vile ugonjwa wa sukari. Unapaswa kumwona daktari wako wa familia ili kuangaliwa afya yako mara moja kila mwaka.

Mazuio ya magonjwa ya kuambukiza

- magonjwa ya kuambukiza ni magonjwa ambayo huenezwa na mtu mwingine, mdudu, mnyama au kutoka kwa mazingira. Njia nzuri ya kuzuia magonjwa ni chanjo inapatikana, kuosha mikono na unadhifu wa kibinafsi
- Australia ina mpango wa chanjo wa kitaifa ambao unatoa chanjo bila ya malipo kwa vikundi vya watu ambao wako hatarini kama vile watoto. Muulize daktari wako wa familia kwa maelezo zaidi kuhusu mpango huu
- mifano ya magonjwa yanayoenezwa kutoka kwa mtu hadi mtu mwingine ni ukambi na magonjwa yanayoenezwa kwa ngono
- ili kuzuia chakula kuwa na sumu ni muhimu kuosha mikono kabla ya kushika chakula, na uoshe vyombo vya jikoni mara kwa mara. Weka vyakula baridi na mabaki yake ndani ya friji. Tenganisha baina ya vyakula ambavyo havijapikwa na vilivyopikwa na uvipashe moto wa kutosha kabla ya kula.
- Queensland ni jimbo lenye joto, ambayo inamaanisha magonjwa ambayo yanasambazwa na umbu ni kawaida, kwa mfano kama kidingapopo. Ni muhimu kufahamu njia za kujilinda na mbu na kufanya nyumba yako iwe salama au mbali na maeneo ya umbu kuzaana.

Pombe, Uvutaji Sigara na utumiaji wa madawa mengine

- utumiaji pombe, tumbaku na madawa mengine yana athari kubwa kwa jamii yetu. Na vilevile kusababisha madhara ya afya kama vile ugonjwa wa moyo na kansa, utumiaji na utumizi mbaya wa vitu hivi vinaleta madhara mabaya kwa watu na familia.
- kunywa pombe kwa ustaarabu na kuacha kuvuta sigara kunaweza kulinda afya yako na kuzuia magonjwa na majeraha.
- Jimbo la Queensland lina sheria kali sana kuhusu uvutaji wa sigara nchini Australia - ni kinyume cha sheria kuvuta sigara ndani ya sehemu za kazini, mikahawani, katika mabaa na vilabu. Vilevile hairuhusu uvutaji wa sigara sehemu za nje za umma kama vile pwani inayolindwa, kwenye vyombo na vituo vya michezo ya watoto, katika viwanja vikubwa vya michezo na kati ya mita nn'e ya viingilio vya majengo yasiyo nyumba za kuishi. Majengo ya idara ya Queensland ya Afya kama vile hospitali na vituo vya afya vya jamii haviruhusu uvutaji wa sigara.
- sheria hizi pia hutumika kwa watu wanaouza tumbaku madukani na katika majengo yaliyo na leseni ya pombe. Ikiwa uko katika aina hii ya biashara au unatarajia kuanza biashara hii, ni muhimu kuelewa sheria hizi. Maelezo zaidi yanapatikana kutoka kwa laini ya moto ya tumbaku 'tobacco hotline', nambari za simu 1800 005 998 au angalia www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

Maelezo ya Pombe na Madawa

Huduma ya maelezo ya Pombe na Madawa

1800 177 833 (masaa 24)

Acha kuvuta sigara

13 QUIT **137 848** (masaa 24)

Wakalimani

Kwa laini hizi zote za simu, ikiwa unamhitaji mkalimani, mwambie opereta lugha yako, jina lako na namba ya simu na mkalimani atawasiliana nawe kwa simu



Wakalimani

- Una haki ya mkalimani mtaalamu ikiwa unahitaji mmoja unapokuwa ukitumia huduma ya Queensland ya afya ya umma
- Wakalimani wanaweza kupeanwa aidha ana kwa ana au kwa simu bila malipo
- ni sera ya afya ya Queensland kutumia marafiki na jamaa wakati wa hali za dharura tu. Ikiwa rafiki au jamaa yuko chini ya umri wa miaka 18 hastahili kutumiwa kama mkalimani kwa hali yeyote ile
- tafadhali ikiwa unahitaji mkalimani, uliza mapema ili mipango ya miadi yako iweze kufanywa.

