8. በጤንነት መኖር እና በሽታን መከላከል

በአውስትራልያ አገር ውስጥ፣ የጤና አሰራር ዘዴ በሽታን ለማከምና ለመከላከል እንዲሁም ጤንነት እንዲኖር ማበረታታት ላይ ያተኮረ ነው።

በዘመንዎ ሙሉ የሚደረግ የጤና ምርመራ

በዓለም ላይ በብዙ ቦታዎች ወደ ሐኪሞችና የጤና ፕሮፌሽናሎች የሚኬሄደው በሽታ ወይም ሕመም ሲታይ ብቻ ነው። በአውስትራልያ፡ ሕጻናት፣ ልጆች፣ እና አዋቂዎች በየዓመቱ የጤና ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታታል። ይህ በጤንነት ለመኖር ይረዳናል። ካስፈለገ፡ ሐኪሞቹ እንዴት ጤንነታችን መጠበቅ እንደምንችል እና የአኗኗር ህይወታችን እንዴት ማሻሻል እንደምንችል ምክር ይሰጡናል። በየዓመቱ የሚደረግ የጤና ምርመራ፡ ስር የሰደዱ በሽታዎች እንደ የስኳር በሽታ የመሳሰሉት ገና ሲጀምሩ ለመከላከል ያስሽላል። በየዓመቱ ስለሚደረግ ምርመራ ለማድረግ ወደ የቤተሰብ ሐኪምዎ (GP) መሄድ ያስችላል።

ከተላላፊ በሽታዎች መከላከል

- ተላላፊ በሽታዎች የሚባሉ፡ በሰው፣ በትል፣ በእንስሳ ወይም በአከባቢ ወደ ሌላ ሰው የሚተላለፉ ናቸው። በሽታን የመከላከል ይበለጠው መንገድ በሚገኝበት ጊዜ ክትባት፣ እጅ መታጠብ እና ጥሩ የሆነ የግል ንጽህና
- አውስትራልያ በአደጋ ለሚገኙ ሰዎች እንደ ልጆች የመሳሰሉት በነጻ የሚሰጥ ሀገራዊ የክትባት ፕሮግራም ቀን አለ። ይህን ፕሮግራም በተመለከተ የበለጠ መረጃ ለመግኘት የቤተሰብ ሐኪምዎን (GP) ይጠይቁ
- ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉ በሽታዎች ምሳሌ፡ ኩፍኝ፣ እና በግብረስጋ የሚተላለፉ በሽታዎች
- የምግብ መመረዝ ለመከላከል ምግብ ከመያዝዎ በፊት እጅ መታጠብ እንዲሁም የኩችና ቁሳቁሶች ማጠብ ያስፈልጋል። ቀዝቃዛ የሆነ ምግብ እና ትራፊ ምግብ ፍርጅ ውስጥ ያስቀምጡ። ጥሬ የሆኑ እና የበሰሉ ምግቦች ለያይተው ያስቀምጡ፡ ምግብ በሚያሞቁበት ጊዜ በደምብ ያሙቁት
- ኩንስላንድ በከፊል ትሮፒካል እና ትሮፒካል አገር ነው፤ ይህ ማለት ደግሞ በወባ ትንኝ የሚተላለፉ በሽታዎች በብዛት አሉ፡ ለምሳሌ Dengue Fever የሚባለው በሽታ። ከወባ በሽታ ለመከላከል የሚያስችሉ መንገዶች ማወቅና ቤትዎ ከወባ በሽታ ነጻ እንዲሆን ያድርጉ።

አልኮሆል፡ ተባኮ እና ሌሎች አደንዛዥ እጾች

- የአልኮሆል፣ የሥጋራ እና ሌሎች አደንዛዥ እጾች መጠቀም በኮሚኒቲው ውስጥ ትልቅ ተጽእኖ አለው። እንዲሁም ሌላ የጤና ችግር እንደ የልብ በሽታ እና ካንሰር ያመጣል፤ እነዚህን ነገሮች መጠቀም ግለሰቦችንና ቤተሰቦችን ይጎዳል
- ሀላፊነት በመውሰድ ማጨስና መጠጣት ካቆሙ፡ ጤንነትዎ ይጠብቃሉ፡ እንዲሁም በሽታ እና ጉዳትን ይከላከላሉ
- በአስትራልያ ውስጥ ኩንስላንድ ከማንም ይልቅ በጣም ጥብቅ የሆነ የሥጋራ ሕግ አላት — በስራ ቦታ ውስጥ፣ በምግብ ቤቶች፣ ቡና ቤቶችና ክለቦች ማጨስ በሕግ የተከለከለ ነው። በህዝብ የሆነ ቦታዎች ላይ እንደ የባህር ዳር፣ የልጆች መጫወቻ ቦታ፣ የስፖርት ስቴድየም፣ እና እንዲሁም በመስርያ ቤቶች መግብያ በር አከባቢ ከአራት ሜትሮ ክልል ውስጥ ማጨስ ክልክል ነው። በኩንስላንድ የጤና አገልግሎቶች እንደ ሆስፒታሎች እና የኮሚኒቲ ማእከሎች ደግሞ ማጨስ ክልክል ነው
- የመጠጥ ሊቸንሳ ላላቸው በሱቆች ውስጥ የሥጋራ እና አልክሆል ለሚሸጡ ሰዎችም ሕጉ ይመለከታል። በዚህ ዓይነት ንግድ የሚሰሩ ከሆነ ወይም ደግሞ እንደዛ ዓይነት ንግድ ለመጀመር የሚፈልጉ ከሆነ፡ ሕጉ ምን እንደሚል መረዳት አስፈላጊ ነው። የሥጋራ መስመር (Tobacco Hotline) 1800 005 998 ላይ መረጃ ይገኛል፡ ወይም ደግሞ እዚህ ዌብ ፔጅ ላይ ይመለከቱ www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/

የአልኮሆል እና የአደንዛዥ እጽ መረጃ

የአልኮሆል እና የአደንዛዥ እጽ መረጃ አገልግሎት

1800 177 833 (24 ሰዓቶች)

ማጨስ አቁም

13 QUIT 137 848 (24 ሰዓቶች)

አስተርጓሚዎች

ለነዚህ ሁለቱም ተሌፎን መስመሮች፡ አስተርግዋሚ ከፈለጉ፡ ኦፐሬተርዋን፡ የቋንቋዎ ስም፣ ስምዎ እና ስልክ ቁጥርዎ ይንገርዋት እና የተሌፎን አስተርጓሚ መልሶ ይደውልሎታል።

አስተርጓሚዎች

Interpreter

-
-
-
-