

# 8. การรักษาสุขภาพสมบูรณ์ & การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

ในออสเตรเลีย ระบบสุขภาพเกี่ยวกับการรักษา การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย และการส่งเสริมพลานามัยและความกินดีอยู่ดี

## ตรวจสุขภาพกันตลอดชีวิต

ในหลายประเทศทั่วโลก คนเราจะไปพบแพทย์และผู้อำนวยการสุขภาพก็ต่อเมื่อเจ็บป่วย ในออสเตรเลีย ทารก เด็กและผู้ใหญ่จะได้รับการสนับสนุนให้ไปหาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายปีละครั้ง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เรามีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าจำเป็น แพทย์ก็จะแนะนำให้เราทราบถึงวิธีการที่จะทำให้เรามีสุขภาพสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และจะชี้ให้เห็นสิ่งที่จะช่วยปรับปรุงลีลาชีวิตของเราให้ดีขึ้น การตรวจร่างกายปีละครั้งจะป้องกันไม่ให้เราเป็นโรคเรื้อรังเช่นโรคเบาหวาน ท่านควรให้แพทย์จีพีของท่านตรวจสุขภาพของท่านเป็นประจำทุกปี

## การป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อ

- โรคติดต่อคือโรคที่ผ่านจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งโดยแมลง สัตว์ หรือสิ่งแวดล้อม วิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคติดต่อคือการรับการฉีดวัคซีนหากสามารถทำได้ ล้างมือ และรักษาความสะอาดส่วนตัวอย่างพิถีพิถัน
- ออสเตรเลียมีโปรแกรมสร้างภูมิคุ้มกันโรคแห่งชาติคือ จัดให้มีการฉีดวัคซีนให้แก่มวลคนที่อยู่ภายใต้การเสี่ยง เช่นเด็ก โดยไม่เก็บค่าบริการ โปรดขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมนี้อีกจากแพทย์จีพีของท่าน
- ตัวอย่างของโรคที่แพร่จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งรวมถึงโรคหัด และการติดเชื้อที่เกิดจากความสัมพันธ์ทางเพศ
- เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องล้างมือก่อนจับต้องอาหาร และต้องหมั่นล้างเครื่องใช้ไม่สอยในครัวบ่อยๆ เก็บอาหารเย็นไว้ในตู้เย็นและอาหารเหลือในช่องแข็ง แยกเก็บอาหารดิบและอาหารสุก และต้องอุ่นให้ร้อนใหม่อย่างทั่วถึง
- ครีโอลแลนด์เป็นรัฐเขตร้อนและใต้เขตร้อน ซึ่งหมายความว่าโรคต่างๆ ที่เกิดจากยุงเป็นพาหะ เช่นโรคไข้เด็งกี จึงเกิดขึ้นบ่อยมาก เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องทราบถึงวิธีการอยู่ห่างจากยุง และการทำให้บ้านของท่านปลอดจากแหล่งเพาะยุง

## แอลกอฮอล์ ยาสูบ และยาเสพติดอื่นๆ

- การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาสูบ และยาเสพติดอื่นๆ มีผลกระทบต่อชุมชนของเราเป็นอันมาก นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่นเป็นโรคหัวใจและมะเร็งแล้วการใช้สารเหล่านี้ยังก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวท่านเองและครอบครัวอีกด้วย
- การเลิกสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยพิทักษ์สุขภาพของท่าน และป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
- ครีโอลแลนด์มีกฎหมายยาสูบที่เข้มงวดที่สุดในออสเตรเลีย – เป็นการผิดกฎหมายสูบหรือในสถานที่ทำงาน ร้านอาหาร ผับ และสโมสร นอกจากนี้ยังห้ามการสูบบุหรี่ในที่กลางแจ้งในที่สาธารณะ เช่นตามชายหาดที่มีหน่วยลาดตระเวนดูแล สถานเด็กเล่น สนามกีฬาใหญ่ๆ และภายในระยะสี่เมตรจากทางเข้าอาคารที่มีไซเป็นที่พักอาศัย นอกจากนี้สถานที่ที่เป็นของกระทรวงสาธารณสุขครีโอลแลนด์ เช่นโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพชุมชนยังถูกประกาศว่าเป็นที่ปลอดควันบุหรี่อีกด้วย
- กฎหมายยังครอบคลุมไปถึงคนที่จำหน่ายยาสูบตามร้านค้าและตามอาคารที่มีใบอนุญาตจำหน่ายแอลกอฮอล์ ถ้าท่านทำธุรกิจแบบนี้ หรือตั้งใจจะทำธุรกิจแบบนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องเข้าใจกฎหมายเหล่านี้ ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากโทรศัพท์สายด่วนที่เรียกว่า โทแบ็คโคฮีทไลน์ที่หมายเลข 1800 005 998 หรือไปที่เว็บไซต์ [www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/](http://www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/)

## ข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติด

บริการข้อมูลแอลกอฮอล์และยาเสพติด

1800 177 833 (24 ชั่วโมง)

### เลิกสูบบุหรี่

13 QUIT 137 848 (24 ชั่วโมง)

### ลาม

สำหรับหมายเลขโทรศัพท์ของทั้งสองสายนี้ ถ้าท่านต้องการลาม ก็โปรดบอกชื่อภาษา ชื่อของท่าน และหมายเลขโทรศัพท์ของท่านแก่ผู้รับโทรศัพท์ แล้วผู้รับโทรศัพท์ก็จะโทรกลับมาหาท่านพร้อมด้วยลามทางโทรศัพท์