

# 8. በጤንነት መኖር እና በሽታን መከላከል

## የአልኮሆል መመርያዎች በአውስትራልያ-አንድ መጠጥ ሁል ጊዜ አንድ አይደለም

መጠነኛ መጠጥ የሚባለው ማንኛውም መጠጥ የ10 ግራም አልኮሆል ያለበት ማለት ነው። አልኮሆል በተለያዩ መንገድ ሰዎች ስለሚጎዱ፣ ለሁሉም ሰው አይጎዳም የሚባል የአልኮሆል ዓይነት የለም።

የበለጠ መረጃ ለማግኘት [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au) ላይ ይመለከቱ



### የአልኮሆል መመርያዎች በአውስትራልያ:

#### ለወንዶች:

በቀን አማካይ በሆነ ግምት ከ 4 በላይ መጠጥ አይፈቀድም፤ እንዲሁም በማንኛውም ቀን ከ6 በላይ መጠጥ አይፈቀድም። በላምንት አንድ ወይም ሁለት ከአልኮሆል ነጻ የሆነ ቀን አለ።

#### ለሴቶች:

በቀን አማካይ በሆነ ግምት ከ 2 በላይ መጠጥ አይፈቀድም፤ እንዲሁም በማንኛውም ቀን ከ4 በላይ መጠጥ አይፈቀድም። በላምንት አንድ ወይም ሁለት ከአልኮሆል ነጻ የሆነ ቀን አለ።

የአልኮሆል በተመለከተ ችግር እርዳታ ከፈለጉ በስልክ ቁጥር 1800 177 833 ይደውሉ።

ምንጭ: የአልኮሆል መመርያዎች በአውስትራልያ  
<http://www.alcohol.gov.au>

## ጥሩ ምግብ በመብላት ጠንካራ ይሁኑ

በአውስትራልያ ውስጥ፣ ጤናማ ያልሆነ ምግብና የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ ብዙ የጤና ችግሮች ያስከትላል። ብዙ ልጆች እና አዋቂዎች ከመጠን በላይ ይወፍሩ እና ይህም እንደ የስኳር እና የልብ በሽታ የመሳሰሉት የጤና ችግር ያስከትላል። የአብዛኞቹ ስደተኞች የተለመደ የአበላል ዘዴ፣ በአውስትራልያ በተለያዩ ከሚዘረጉት የፋስት ምግብ የሚገኙ ምግቦች እና መጠጦች ይልቅ በጣም ጤና ነው። የሚከተሉት መመርያዎች፣ የቤተሰብ ጤና ለመጠበቅ ይረዳሉ።

- በየቀኑ 2 ጊዜ ፍራፍሬ እና 5 ጊዜ የአትክልት ምግብ ይበሉ
- ሲሪያል የሆነ ምግብ በብዛት ይበሉ፣ ሩዝ፣ ዳቦ፣ ፓስታ እና ኑድል የመሳሰሉት። ሲሪያል (ሆልሚል) የበለጠ ነው
- የጣፈጦ መጠጦች እንደ ለስላሳዎች፣ ኮርዲኦል ወይም ጣፋጭ ሻይ ከመጠጣት ይልቅ ውሃ በብዛት መጠጣት ይመረጣል። በአውስትራልያ አገር ውኃ ከቧንቧ መጠጣት ይቻላል
- ሱኳር የበዛበት ምግብና መጠጥ እንደ ለስላሳዎች፣ ኮንፈክሽናሪይ፣ ኬክ እና ብስኩት የመሳሰሉት አለመብላት
- በጣም በቅቤ የተጠበሱ ነገሮች እንደ ፓይ፣ ፒሳ፣ ሃምበርገር፣ እና ችኮሌት የመሳሰሉትን አለመብላት
- ዙፌው የሌላቸው ምግብ መምረጥ እና ሌላ ጩካ ደግሞ አለመጨመር
- በተቻለ መጠን በየቀኑ ለ 30 ደቂቃዎች ያህል የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ። በየ አስር ደቂቃዎች እረፍት እየወሰዱ ማድረግ ይችላሉ። ልጆች ከአዋቂዎች ይልቅ በብዛት እንቅስቃሴ ማድረግ ይገባቸዋል - ቢያንስ በየቀኑ የ 60 ደቂቃዎች እንቅስቃሴ ያስፈልጋቸዋል። የአካል እንቅስቃሴ ለአድገታቸው በጣም አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ፣ መራመድ፣ ብስክሊት መንዳት፣ ወይም ሌላ የስፖርት ጨዋታዎች።

ህጻን ልጅዎ ደግሞ የጡት ወተት መስጠት የበለጠ ነው። ልጅዎ ስድስት ወር እስከሚሆነው ድረስ ከጡት ወተት በስተቀር ሌላ ምንም እንዳይሰጡ። ሌላ ደረቅ ምግብ ከስድስት ወር ህጋላ ሊሰጡት የሚቻል ቢሆንም ቢያንስ 12 ወር እስከ ሚሆነው ድረስ የጡት ወተት መስጠት ይቀጥላል።

## አራስዎን እና ልጆችዎን ያስተምሩ

በጤንነት ልመኖር መማር ለልጆችና ለአዋቂዎች ጠቃሚ ነው። ልጆች የጤና አጠባበቅ በተመለከተ በትምህርት ቤቶች ሊማሩ ይችላሉ። ነገር ግን ወላጅ እንደሆኑ መጠን፣ ጤናማ የሆነ የአኗኗር ዘዴ መምረጥ አስመክቶ አራስዎን እና ልጆችዎን ማስተማር አስፈላጊ የወላጅ ስራ ነው። ጤናማ ኑሮ መምራት የሚለውን እና የጤንነት ሁኔታዎች መቆጣጠር የሚለውን መረጃ በተመለከተ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል።

በኢንተርኔት በማየት ስለዚህ መረጃ ማግኘት ይቻላል።  
[www.health.qld.gov.au/multicultural](http://www.health.qld.gov.au/multicultural)

ይህ መረጃ ጽሑፍ 10 ተከታታይ ክፍሎችን የያዘ ነው። በሙሉ ሲታይ፡

- 1: የጤና አጠባበቅ ዘዴ በኩንሰላንድ
- 2: በሐኪም መታየት
- 3: መድሀኒቶች
- 4: የኩንሰላንድ ሆስፒታሎች
- 5: የኮሚኒቲ የጤና ማእከላት

- 6: የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች
- 7: አላይድ (Allied) የጤና አገልግሎቶች
- 8: በጤንነት መኖር እና በሽታን መከላከል
- 9: ለተለዩ ብዱኖች የሚሰጥ የጤና እና የድጋፍ አገልግሎቶች
- 10: እርስዎ እና የጤና አገልግሎት ዘዴ ያካትታል።