

8. Kuishi mwenye afya na kuzuia magonjwa

Mwongozo wa pombe nchini Australia - kinjwaji kimoja kwa kawaida si kinywaji kimoja

Kinywaji cha kawaida ni kinywaji chochote kilicho na gramu 10 ya pombe. Kwa sababu pombe huathiri watu kwa namna tofauti, hakuna kiwango cha pombe ambacho kinaweza kusemekana kuwa salama kwa kila mtu. Kwa maelezo zaidi angalia 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

Mwongozo wa pombe nchini Australia

Kwa wanaume :

Kwa wastani usizidisha vinjwaji 4 vya kawaida kwa siku; na usizidisha vinywaji zaidi ya 6 vya kawaida katika siku moja. Kaa bila ya kunywa pombe kwa siku moja au mbili kwa wiki

Kwa wanawake :

Kwa wastani usizidisha vinjwaji 2 vya kawaida kwa siku; na usizidisha vinywaji zaidi ya 4 vya kawaida katika siku moja. Kaa bila ya kunywa pombe kwa siku moja au mbili kwa wiki. Piga simu 1800 177 833 kuhusiana na matatizo ya pombe.

Chanzo: Maongozi ya Pombe nchini Australia <http://www.alcohol.gov.au>

Ulaji bora na kujishughulisha kimwili

Nchini Australia, ulaji mbaya na ukosefu wa kujishughulisha kimwili, husababisha shida nyingi za kiafya. Watoto wengi na hata watu wazima wana uzito kupita kiasi na hii husababisha magonjwa mengine kama vile ugonjwa wa kisukari na maradhi ya moyo. Wahamiaji wengi wana desturi nzuri ya kula chakula bora kuliko vyakula na vinywaji vya haraka haraka, ambavyo hutangazwa sana hapa Australia. Mwongozo ufuatao unaweza kusaidia kulinda afya ya familia yako:

- kula matunda 2 na viwango 5 vya mbonga kila siku
- kula vyakula vingi vya nafaka ikijumuisha mchele, mikate, pasta na tambu. Unga ambao haujakobolewa ndio wenye manufaa.
- kunywa maji mengi badala ya vinjwaji vyenye sukari kama vile vinywaji vitamu au vya rangi au chai. Nchini Australia ni salama kunywa maji kutoka kwa mifereji ya nyumbani
- epukana na vyakula na vinjwaji vilivyo na sukari nyingi, kama vile vinywaji vitamu, vitamutamu, keki na biskuti
- epuka vyakula vilivyokaangwa na mafuta mengi na vyakula vingine vyenye mafuta kama vile pai, piza, hambaga na chokoleti
- chagua vyakula vilivyo na chumvi kidogo na usiongezee chumvi zaidi
- Fanya mazoezi ya mwilil angalau kwa dakika 30 kwa siku, ikiwezekana, kila siku. Unaweza kufanya mazoezi hayo mara tatu siku kwa dakika kumi kumi. Watoto wanatakiwa kujishughulisha kimwili zaidi ya watu wazima - wanahitaji angalau dakika 60 za kucheza kila siku. Shughuli za kimwili ni muhimu kwa kukua kwao na kuendelea. Mifano ni kutembea, kuendesha baisikeli au kucheza michezo.

Maziwa ya mama ni njia bora ya kumlisha mtoto wako. Mtoto apatiwe maziwa ya mama pekee hadi umri wa miezi sita. Mtoto anaweza kupatiwa vyakula vya kawaida wakati anapotimiza umri wa miezi 6, lakini endelea kumnyonyesha maziwa ya mama hadi umri wa miezi 12.

Jielimisha mwenyewe na watoto wako

Kujifunza zaidi kuhusu kuishi ki-afya ni muhimu kwa watoto na watu wazima. Watoto wanaweza kupokea elimu kuhusu afya kutoka shuleni. Walakini, kujielimisha wewe na watoto wako kuhusu kufuata mtindo bora wa maisha ni jukumu muhimu kwa wazazi. Kuna maelezo mengi yanapatikana juu ya kuishi ki-afya katika lugha tofauti na pia kuhusu kuongoza hali za afya. Tovuti ni mahali pazuri pa kupata habari hizi: www.health.qld.gov.au/multicultural

Karatasi hii ya kweli iko katika mfululizo wa 10. idadi kamili:

1. Mfumo wa afya nchini Queensland
2. Kumwona daktari
3. Madawa
4. Hospitali za Queensland
5. Vituo vya afya ya jamii
6. Huduma za meno
7. Afya ya pamoja
8. Kuishi na afya na kuzuia magonjwa
9. Huduma za afya na usaidizi kwa vikundi maalumu
10. Wewe na mfumo wa huduma ya afya