

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın!
- **Evinizi düzenli olarak temizleyin!**
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler alın!
- **Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın!**
- Çöpleri zamanında atın!
- **Ellerinizi yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın!**
- Ocak, tezgâh gibi yerleri deterjanla temizleyin, ancak buralarda deterjan kalmamasına dikkat edin!
- **Zemin temizliği yaparken önce fazla kirli olan yerlerden başlayın!**
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin!
- **Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!**
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın!

EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın!
- **Hayvanınızı düzenli olarak veterinerine götürün!**
- Hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun!



Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.



- **Evi sık sık havalandırın!**
- Elle sık tutulan yerleri ayrı bir sabunlu bezle temizleyin!
- **Temizlikten sonra temizlik malzemelerini de yıkayın!**
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin!
- **Kıyafetlerinizi temiz tuttuğunuz bir dolapta saklayın!**
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın!
- **Evinizdeki çiçekleri yattığınız odaya koymayın!**
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

- **Sevmeyi abartmayın! Birebir teması azaltın!**
- Aşılarını düzenli takip edin!
- **Yattığınız odaya ve yatağınıza almayın!**
- Astım ve alerji sorununuz varsa asla tüylü hayvan beslemeyin!
- **Kedi dışısıyla kesinlikle temas etmeyin!**

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik karaciğer hastalıkları, hipertansiyon, multiple skleroz (MS), kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir. Bunlar iyi yönetilirse yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla dikkat göstermektir.

Kronik hastalıklarla başa çıkabilmek için...

- Özellikle genetik açıdan riskliyseniz düzenli kontrollerle hastalığınızın en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın!
- **Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin!**
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin!
- **Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun!**
- **Düzenli uyuyun!**
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın!
- **Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin!**
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin!
- **Çok gerekli olmadıkça doktorunuzu değiştirmeyin!**
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun!
- **Evde ölçümleri usulüne uygun yapın!**
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin!
- **Ne şişmanlayın ne de çok zayıflayın, hareket edin!**
- Enfeksiyonlardan korunun!

HASTALIKLARDAN KORUNMA VE TEDAVİ

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlığı yıpratıcı etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelecek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek hekime başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur. Hastalığa neden olabilecek durumlardan korunmak, özellikle genetik olarak bazı hastalıklara eğilimi olan kişiler için durumlarını erkenden öğrenip hastalığı önleyici, hafifletici veya geciktirici tedbirler almak önemlidir.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun!
- **Ailenizde kanser olan varsa, kanser tarama testleri yaptırın!**
- Sağlıklı beslenin!
- **Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!**
- Radyasyondan, kirli havadan sakının!
- **Acil durumlara hazırlıklı olun!**
- Hastalık gelmeden aşı olun!

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

Akşamları hafif yemekler tercih edin!

Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle

uykuya yakın içmeyin!

Olabildiğince hareket edin!

Karanlıkta uyuyun!

Akşam erken yatın! Sabah erken kalkın!

Uyandıktan sonra tekrar uyuma!



SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Spor yapın!
Stresten kaçının!



Hakan Hatipoğlu

Sağlıklı yaşa!
Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki kaçınılmaz etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden bunda zorlanabiliriz.

- 1 Dengeli ve sağlıklı beslenin! Uykunuzu alın, düzenli uyuyun!
- 2 Kişisel hijyene önem gösterin!
- 3 Düzenli olarak hareket edin!
- 4 Evinizi sağlıklı tutun.
- 5 Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin!
- 6 Kıyafet seçiminde özenli olun.

SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın!
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Evinizi sağlıklı tutun.
- Kıyafet seçiminde özenli olun.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balıklar, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve

Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna-şehriye vb.

KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.



- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin! Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yapın!
- Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin!
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun!
- Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın!
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin!

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Dokuları besler.

Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

Vücudunun görünümünü güzelleştirir.

Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın!
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın!
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay



yesilay.org.tr