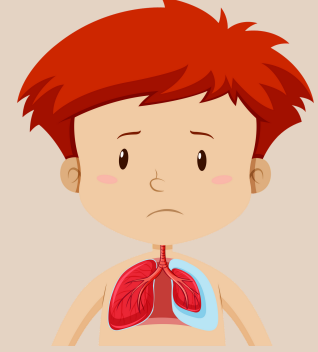


SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK



- Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

“ Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendin ve çevrendekilerin sağlığı için sigaraya asla yaklaşmaman gerektiğini unutma. ”



EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- Evcil hayvanınızı düzenli olarak veterinerine götürün ve aşılarını takip edin.
- Evcil hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.



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 tercih etmeye çalışın.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.



Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.

→ HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK



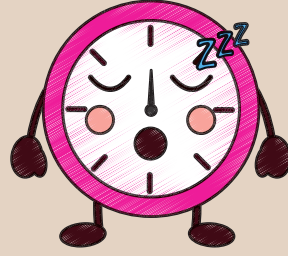
Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir.

KRONİK HASTALIKLARLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN...

- Genetik açıdan riskliyseniz düzenli olarak kontrollerinizi yaptırarak hastalığın erken teşhis edilmesini sağlayabilirsiniz.
- 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.

* HASTALIKLARDAN KORUNMA

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



↓
İdeal uyku süresi 6-8 saattir.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun.
- Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın.
- Bol bol temiz hava alın.
- Acil durumlara hazırlıklı olun.
- Hastalık gelmeden aşı olun.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

- Karanlıkta uyuyun.
- Akşam erken yatın.
- Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumayın.
- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.



◆ SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

! Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz. !



◆ 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.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

Ekmek ve Tahıl Grubu

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

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Gurubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, ceviz vb.

Süt ve Süt Ürünler

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı vb.

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve



KİŞİSEL HİJYEN

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

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.



Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.



Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın. Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

YAŞAM



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. Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.

• 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.



KİLİS HACI MEHMET VE NAZMIYE KARABAŞOĞLU MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ