

- 学习拒绝朋友的香烟提供, 远离抽烟人士.
- 多吃蔬菜和水果.
- 当烟瘾发作时, 深呼吸来平息思绪或喝冷水或者冲个凉.



避免酒精造成的有大伤害

我们必须避免使用酒精, 因为它将带来各种不良的后果如:

- 丧失廉耻之心, 行走时失去平衡能力, 容易发怒和思绪混乱.
- 呕血、贫血、高血压, 中风和阳痿,
- 疑心重、忧伤, 引起家庭暴力和犯罪,
- 因酒精中毒身亡、昏迷, 导致车祸或自杀



避免饮用含酒精饮料的方法

- 参与有益社会活动,
- 与家人有效的互相沟通,
- 遵守宗教条规,
- 克服压力
- 坚决勇敢的向酒精说“不”
- 庆祝周年纪念、节日庆典, 结婚宴会和迎接新年欢庆宴上, 不要准备含酒精饮料.

ஆரோக்கியமாக உண்ணுவது உற்பத்தித் திறனை மேம்படுத்துகிறது.

- மலேசிய உணவு பிளாட் வறிவாட்டி முறைப்படி உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் எடை அளவை நிலைநிறுத்த உணவுப் பழக்கத்தையும் உடற்பயிற்சி முறைகளையும் மாற்றுவதன்.
- உங்கள் சாப்பாட்டில் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அன்றாட உணவில் பறப்பு, தானியங்கள், பப்புவகைகள் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- எண்ணெய் வகை மற்றும் பொரித்த உணவு பதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதை குறைப்பதன் அல்லது கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- இனிப்பு குறைவான உணவு அல்லது பான வகைகளை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- சந்தமான உணவகங்களுக்கு செல்வதுடன், பாதுகாப்பான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.



உணவாசனம் கட்டுப்படுத்துவது மனவளத்தை மேம்படுத்தும்

நிர்வகிக்கக்கூடிய கடைபிடிப்புகள்

- நிதானத்தை கடைபிடிப்புகள்.
- ஆழமாக உள்ளிழுத்து சுவாசியுங்கள்.
- மனதை சாந்தமாக வைப்புகள்.
- இறைவழிபாடு செய்யுங்கள்.
- மற்றவர்களுடன் சரணமாக உரையாடுங்கள்.
- உடலை தளர்வாக வைக்க உடம்பிப்பிடிக்கும் செல்லங்கள்.
- அமைதியான முறையில் இசையை செவியெடுங்கள்.
- உற்சாகமாக இருங்கள்.
- சீராக உடல்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள்.



ஆரோக்கியம், எனக்கத்துடன் இருக்க பல்வகை உடல் பயிற்சிகளை மேலும் ஆரோக்கியம், எனக்கத்துடன் இருக்க உடல்வகை உடல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் வீட்டிலும் வேலை இடத்திலும் நடப்பது, மாடிப்படி ஏறுவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, வீட்டு வேலைகள் செய்வது, தோட்ட வேலைகள் செய்வது, அலுவலகத்திற்கு நடந்து செல்வது போன்ற உடலுக்கு கூடுதலான பயிற்சிகள் கொடுங்கள்.
- வாரத்தில் 3 முதல் 5 நாள், ஒவ்வொரு தடவையும், குறைந்தது 20 முதல் 30 நிமிட நேரம் ஏரோபிக் நடனம் அல்லது பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- கை, கால்களை நீட்டி - மடக்குதல், உடலை அழுத்தி படுத்து மேலே எழுப்பதல், கால்களை அழுத்தி எழுந்திருத்தல், எடை தூக்குதல் போன்ற வாரத்தில் 2 முதல் 3 தடவை தலை நாய்களுக்கு வலுவையும் தளர்வையும் தரும் பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.
- டிவி பார்ப்பது, படுத்திருப்பது அல்லது எந்த வேலையும் செய்யாமல் மந்தமாக கிழிப்பது போன்ற துடமான வாழ்க்கைப் பாணியை குறைப்புகள்.



மனவறுதி கொள்ளுங்கள், உறுதியாக நில்லுங்கள்... புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்.

- நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்த முடிவு செய்திருப்பது பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினர்.
- மற்றும் நண்பர்களிடம் தெரிவியுங்கள். அவர்கள் வழங்கும் ஆதரவு உங்கள் உறுதிப்பாட்டுக்கு துணை நிற்கும்.
- சிகரெட்டுகள், தீப்பெட்டிகள், லைட்டர்கள் மற்றும் சாம்பல் தட்டிகள் அனைத்தையும் தூர விசி எறியுங்கள்.
- உங்கள் ஓய்வு நேரங்களில் வெட்டியாக இராமல், நீச்சலடிப்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நடப்பது மற்றும் மெதுவோட்டம் ஓடுவது போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை புகைப்பிடிக்கத் தூண்டக் கூடிய உணவு வகைகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்ப்புகள்.
- உங்கள் நண்பர்கள் புகைக்கத் தூண்டினாலும் வேண்டாம் என்று நயமாக தட்டிக் கழிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். புகை பிடிப்பவர்களிடம் இருந்து விலகி இருங்கள்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுங்கள்.
- புகை பிடிக்க வேண்டும் என்று ஆசை உங்களை உந்தும் போது, உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்த மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து விடுங்கள் அல்லது குளிர்ந்த நீரை பருகுகள் அல்லது குளியுங்கள்.

மதுபானம் இல்லா ஆரோக்கிய வாழ்வு

酒精造成的有大伤害

- 对酒精过度依赖 (嗜酒).
- 意外伤害如: 车祸, 跌倒, 溺水.
- 家庭伤害如: 暴力, 自杀, 杀人.
- 身体器官中毒如: 肝硬化, 心血管疾病, 癌症特别是肝癌.
- 酗酒或烂醉, 醉驾造成车祸向阿厘, 酒精造成的有失死亡, 意外伤害, 心血管病, 癌症



-
-
-
-

www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my



JADILAH RAKYAT MALAYSIA YANG SIHAT DAN CERGAS

Jom Amalkan Cara Hidup Sihat!



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Sihat Sepanjang Hayat

Baghian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Sihat Sepanjang Hayat

Makan Secara Sihat

Meningkatkan Produktiviti

- Makan pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan Malaysia.
- Sesuaikan pengambilan makanan dan aktiviti fizikal anda untuk mencapai berat badan yang disarankan.
- Makan buah dan sayur pada setiap waktu makan.
- Makan bijiran penuh, legum, kekacang dan biji-bijian sebagai sebahagian makanan harian anda.
- Had dan kurangkan makanan bergoreng dan berlemak.
- Pilih makanan dan minuman yang kurang gula.
- Pilih tempat makan yang bersih dan makanan yang selamat.



Pupuk Minda Sihat

dengan Menangani Stres, Amalkan 10B

- Bertenang.
- Bernafas dengan Dalam.
- Berkata: Relaksilah...
- Beribadat.
- Bercakap dengan Seseorang.
- Berurut.
- Berehat dan Mendengar Muzik.
- Beriadah.
- Bersenam.
- Berfikiran Positif.



Lakukan Aktiviti Fizikal

Pelbagaikan aktiviti fizikal untuk kekal sihat dan cergas.

- Sebanyak mungkin lakukan aktiviti fizikal di tempat kerja dan rumah seperti naik tangga, berjalan, berbasikal, lakukan kerja rumah, berkebun dan berjalan ke pejabat.
- Lakukan aktiviti aerobik atau rekreasi 3-5 kali seminggu untuk sekurang-kurangnya 20-30 minit setiap sesi.
- Lakukan senaman untuk meningkatkan fleksibiliti, kekuatan otot dan daya tahan otot 2-3 kali seminggu seperti regangan, tekan tubi, bangun tubi dan angkat berat.
- Kurangkan aktiviti yang tidak aktif seperti menonton TV terlalu lama, tidur dan hidup sedentari.



Bertekad, Berazam...

Berhentilah Merokok

- Beritahu keluarga dan kawan-kawan keputusan anda untuk berhenti merokok. Sokongan mereka akan memudahkan niat anda.
- Buang semua rokok, mancis, pemetik api dan bekas habuk rokok.
- Lakukan hobi atau kegiatan luar seperti berenang, berbasikal, berjalan dan jogging untuk memenuhi masa lapang anda.
- Elakkan makanan dan minuman yang boleh merangsang anda untuk merokok.
- Belajar untuk menolak tawaran merokok daripada kawan. Jauhi orang-orang yang merokok.
- Makan lebih sayur-sayuran dan buah.
- Sekiranya anda rasa gigitan untuk merokok, tarik nafas panjang-panjang untuk menenangkan fikiran atau minum air sejuk atau mandi.



Elak Kemudaratan Alkohol

Elakkan Kemudaratan Alkohol:

- Kebergantungan terhadap alkohol.
- Kecederaan akibat kemalangan seperti kemalangan jalanraya, jatuh, lemas.
- Kecederaan dengan niat seperti keganasan, bunuh diri dan pembunuhan.
- Toksik kepada organ badan seperti penyakit hati dan penyakit kardiovaskular.
- Kemurungan atau keresahan.
- Kecenderungan kepada penyalahgunaan substans.
- kematian berkaitan kemudaratan alkohol seperti kecederaan, penyakit kardiovaskular dan kanser.



Eat Right

- Eat variety of foods according to the Malaysian Food Pyramid.
- Modify your food intake and physical activity to achieve the recommended healthy body weight.
- Include fruits and vegetables in every meal.
- Include cereals, grain, legume and beans as part of your daily diet.
- Limit or decrease your intake of oily and greasy foods.
- Choose foods and drinks that contain less sugar.
- Choose clean eating places and safe food.



Handling Stress

Cultivates A Healthy Mind, Practice These Steps

- Be calm.
- Breathe Deeply.

- Say to yourself - I must be calm.
- Pray.
- Talk to people.
- Go for a massage.
- Rest and listen to music.
- Stay active.
- Exercise.
- Think positive.



Carry Out Physical Activities

Diversify your physical activities to keep healthy and fit.

- Do as much physical activities at the office or at home, such as walking up stairs, walking, cycling, housework, gardening and walking to the office.
- Practice aerobic activities or recreational sports, 3-5 times a week for at least 20-30 minutes per session.
- Practice exercises for muscle flexibility, and endurance 2-3 times a week such as push ups, sit-ups and weight lifting.
- Reduce idle activities such as watching TV, sleeping or living a sedentary life.



Be Determined, Stop Smoking

- Inform your families and friends of your decision to stop smoking. Their support would facilitate your intention.
- Discard all cigarettes, matches, lighters and ashtrays.
- Take up a hobby or get involved in activities such as swimming, cycling, walking and jogging to fill up your free times.
- Avoid foods and drinks that would stimulate your desire to smoke.
- Learn how to say no to smoking offers from your friends. Stay away from smokers.
- Consume more fruits and vegetables.
- If you feel the desire to smoke, take deep breaths to calm your mind or drink cold water or take a bath.



Avoid Alcohol-Related Harm

Alcohol-related harm:

- Alcohol dependence (alcoholism).
- Unintentional injuries eg; road-traffic accident, falls, drowning.
- Intentional injuries eg; violence, suicide, homicide.
- Physical toxicity eg; liver cirrhosis, cardiovascular disease.
- Cancer especially liver cancer.
- Depression or anxiety.
- More likely to also have problem with substance abuse.
- Alcohol-related death eg; unintentional injuries, cardiovascular disease, cancer.



吃得健康提高生产力

- 依据马来西亚食物金字塔指南摄取各类食物。
- 适量摄取饮食和身体活动以达致建议的身体重量。
- 每一餐都吃水果和蔬菜。
- 摄取全麦各类、豆类、坚果类和各种谷类而成为您每日膳食的一部分。
- 限制和减少煎炸及油腻食物。
- 挑选低糖类食物和饮品。
- 选择清洁的用餐地方和卫生的食物。



培养正确观念以便自我纾解压力 实践10步曲:

- 心平气和。
- 深呼吸。
- 自我放松。
- 宗教信仰。
- 向人倾诉。
- 按摩。
- 休息和聆听音乐。
- 修行。
- 运动。
- 正面思想。



进行身体活动

- 进行各种各样身体活动以保持身体健康和活力，尽量在工作场合及住家进行身体活动，比如上楼梯、步行、骑脚车、做家务、园艺活动和步行上班。
- 每星期进行3至5次的有氧运动或消遣活动，每次至少20至30分钟。
- 每星期进行2至3次的伸展、增强和提高肌肉韧度的运动，比如伸展体操、掌上压、起卧运动和举重。
- 减少不活跃的活动，比如长时间观赏电视节目、过量睡眠和少动的作息。



坚决及立定目标... 停止吸烟

- 向家庭成员和亲朋好友宣布您停止吸烟的决定。他们的支持将巩固您的意愿。
- 丢掉所有香烟、火柴、打火机和烟灰缸。
- 进行嗜好或户外活动，比如游泳、骑脚车、步行和慢跑，来添满您的空闲时间。
- 避免可引起您烟瘾的伙食。