

Взрослые в возрасте от 18 лет и старше

Быть Здоровым

California

Ваш врач хотел бы дать Вам несколько советов, которые помогут Вашему ребенку расти здоровым. Если Вы посещаете целителей нетрадиционной медицины (например, иглоукальвателя, гербалиста или знахаря), сообщите об этом своему врачу или медсестре. Если Вы регулярно принимаете травы или какие-либо сорта чая, также сообщите об этом врачу.



Уход за зубами

- После каждого приема пищи следует чистить зубы, десны и язык. Для чистки зубов следует использовать зубную щетку с мягкой щетиной и фторированную зубную пасту.
- Рекомендуется ежедневно чистить зубы зубной нитью. Это помогает предотвращать плохой запах изо рта.
- При занятии контактными видами спорта следует использовать защитные приспособления для зубов.
- По крайней мере один раз в год следует посещать стоматолога. Спросите у стоматолога о профилактическом покрытии для зубов.

Старайтесь как можно чаще кушать в кругу семьи. Каждый день следует выпивать не менее 8 стаканов воды. Ограничивайте потребление напитков с высоким содержанием кофеина, таких как кофе, чай и газированная вода.

Старайтесь есть пищу, приготовленную на открытом огне, на пару, на гриле или запеченную в духовке. Ешьте больше продуктов с низким содержанием жира, сахара и соли. Покупая продукты, просматривайте наклейки с информацией об их питательной ценности.

Для получения дополнительной информации звоните по телефону:
American Dietetic Association
1-800-877-1600 и нажмите 7.



Питание

Каждый день нужно есть завтрак, обед и ужин, а также полдники, приготовленные из полезных продуктов. День должен начинаться с завтрака. Это самая важная еда дня. Старайтесь есть разнообразную здоровую пищу каждый день:

- 5-9 порций фруктов и овощей
- 7-11 порций хлеба, хлопьев или каши
- 3 порции обезжиренного или маложирного молока, сыра или йогурта
- 3 порции продуктов, богатых белком, таких как мясо, птица, рыба, яйца, фасоль, горох (бобовые) или тофу



Физическая активность и вес

- Каждый день следует выполнять физические упражнения в течение как минимум 30 минут. Это отличный способ поддержания здорового веса.
- Попробуйте заняться ходьбой, танцами, велосипедным спортом, плаванием или любым другим видом физической активности, который Вам нравится.

Не болей, Калифорния Советы взрослым в возрасте 18 лет и старше

- Занимайтесь спортом вместе с другом/подругой.
- Программу физических упражнений следует начинать постепенно. Начните заниматься по 10 минут и увеличивайте время каждую неделю. Прежде чем начать новый комплекс упражнений или программу похудения, обсудите это со своим врачом.

Для получения дополнительной информации звоните в:
Aerobics and Fitness Association of America
1-800-233-4886



Психиатрическое здоровье

- Начните принимать активное участие в какой-либо деятельности (например, в спорте, общественной работе, деятельности религиозных групп).
- Научитесь справляться со стрессом. Правильное питание, физическая активность и достаточный сон помогают регулировать стресс.
- Поставьте перед собой новые сложные задачи. Это поможет Вам укрепить уверенность в себе.
- Поставьте перед собой определенные цели и разработайте план их достижения. Обратитесь к врачу, если Вы испытываете грусть, нервозность, панику, пристрастие к чему-либо, стресс или безнадежность в течение длительного времени.
- Окружите себя положительными людьми, оказывающими Вам поддержку.
- Тщательно обдумывайте важные решения.

Для получения дополнительной информации звоните по телефону:

Choiceline
1-800-824-6423
Национальная психиатрическая ассоциация 1-800-969-6642

Употребление табачных изделий



- Вторичный дым - это дым от сигарет курящих людей, вдыхаемый некурящими.
- Избегайте табачного дыма. Попробуйте прекратить потребление всех табачных изделий (т.е. сигарет, жевательного табака и сигар).

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управлению здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья). Для получения дополнительной информации звоните по телефону (213) 694-1250, доб.4246.

- Если Вы курите, но хотите бросить, обсудите это со своим врачом.
- Необходимо знать риск, связанный с курением и потреблением алкогольных напитков и наркотиков.
- Если у Вас есть вопросы относительно наркотиков, обратитесь к своему врачу. Уважайте решение других людей не принимать наркотики.
- Старайтесь избегать ситуаций, в которых наркотики или алкогольные напитки легко доступны. Постарайтесь научиться наслаждаться жизнью без наркотиков и алкоголя.

Для получения дополнительной информации звоните в:

Американскую ассоциацию по борьбе с заболеваниями легких (American Lung Association)
1-800-LUNG-USA

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

Калифорнийский телефон помощи курящим (California Smokers Helpline)
1-800-766-2888 (по-английски)
1-800-456-6386 (по-испански)
1-800-778-8440 (по-вьетнамски)

Национальный совет по проблемам алкоголизма и наркомании (National Council on Alcoholism and Drug Dependence)
1-800-NCA-CALL



Общая безопасность

- Во время езды в автомобиле всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Будьте осторожны за рулем и соблюдайте правила дорожного движения. Никогда не пейте спиртного и не принимайте наркотики за рулем. Если Вы собираетесь выпить спиртного, выберите кого-либо из друзей в качестве «непьющего водителя» или вызовите такси.

Для получения дополнительной информации звоните по телефону:

Национальную ассоциацию по безопасности дорожного движения (National Highway Traffic Safety)
1-800-424-9393

Не болей, Калифорния Советы взрослым в возрасте 18 лет и старше

- Катаясь на мотоцикле, велосипеде, роликовых коньках или скейтборде, всегда надевайте шлем.
- Находясь на солнце, защищайте кожу соответствующей одеждой и солнцезащитным кремом со степенью защиты (SPF) не менее 15. Это способствует предотвращению рака кожи.
- Научитесь защищаться от насилия. Если кто-либо допускает физическое или половое насилие по отношению к Вам или Вы считаете, что Вам угрожает опасность, обратитесь за помощью к врачу или в полицию.



Безопасность огнестрельного оружия

- Если в Вашем доме есть оружие, храните его незаряженным и на предохранителе. Боеприпасы (патроны) необходимо хранить отдельно.
- Все огнестрельное оружие нужно хранить в запортом шкафу или ящике, недоступном для детей.



Половое здоровье

- Постарайтесь понять, что означает ответственность в половом отношении - нужно либо воздерживаться от половой жизни, либо предохраняться. Если Вы ведете половую жизнь, то нужно проходить медицинский осмотр не менее одного раза в год. Ваш врач может обсудить с Вами возможные противозачаточные средства.
- Независимо от того, ведете ли Вы половую жизнь или нет, Вам необходимо располагать информацией о противозачаточных средствах, презервативах, венерических заболеваниях и беременности.
- При подозрении на беременность следует немедленно позвонить врачу.

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья). Для получения дополнительной информации звоните по телефону (213) 694-1250, доб.4246.

Для получения дополнительной информации звоните по телефону:
**Горячей линии по проблемам
венерических заболеваний
(STD Hotline)
1-800-227-8922**

