

California

# Giữ Gìn Sức Khỏe

Người Lớn, 18 Tuổi Trở Lên

**Bác sĩ của bạn** muốn chia sẻ trang chỉ dẫn này với bạn. Thực hành những điều này sẽ giúp bạn sống khỏe mạnh. Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu bạn đến đông y sĩ khám bệnh (thí dụ như chuyên viên châm cứu hoặc thầy thuốc Nam). Cho bác sĩ biết nếu bạn đang uống thuốc nam hoặc trà.



## Chăm Sóc Nụ Cười

- Đánh răng, nướu răng, và lưỡi sau mỗi bữa ăn. Đánh răng bằng bàn chải lông mềm. Nên dùng kem đánh răng có chất fluoride.
- Xỉa răng bằng chỉ mỗi ngày sẽ giữ cho hơi thở thơm tho.
- Dùng miếng bảo vệ răng khi chơi những môn thể thao phải va chạm thân thể.
- Đến nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần. Hỏi nha sĩ về chất tráng mặt răng.



## Dinh Dưỡng

Mỗi ngày nên ăn 3 bữa chính và 3 bữa ăn vặt lành mạnh. Nên bắt đầu một ngày với bữa ăn sáng. Đó là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Ăn các loại thức ăn lành mạnh khác nhau.

- 5-9 phần rau hoặc trái cây
- 7-11 miếng bánh mì hoặc một nắm ngũ cốc (cereal or grain).
- 3 ly sữa không béo hoặc ít chất béo, phô ma ít chất béo (nonfat cheese), hoặc sữa chua (yogurt)
- 3 phần chất đạm như thịt nạc, thịt gà, cá, trứng, đậu khô, đậu hạt, hay đậu hũ.

Nên ăn cùng với gia đình càng nhiều càng tốt. Uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày. Hạn chế những thức uống có chất cà phê như cà phê, trà, và nước ngọt.

Chọn những thức ăn nướng lò, hấp, hoặc nướng vỉ. Ăn những thức ăn ít chất béo, đường, và muối. Nên đọc chi tiết về dinh dưỡng dán trên nhãn thực phẩm khi đi mua thức ăn.

Muốn biết thêm chi tiết, gọi **American Dietetic Association** (Hiệp Hội Kiêng Khem Hoa Kỳ) số **1-800-877-1600** rồi nhấn số 7.



## Tập Thể Dục và Trọng Lượng Cơ Thể

- Mỗi ngày tập thể dục ít nhất 30 phút. Đây là cách rất tốt để giữ một trọng lượng lành mạnh.
- Nên tập đi bộ, khiêu vũ, đi xe đạp, bơi lội, hoặc bất cứ hoạt động nào bạn thích làm.
- Nên tập thể dục cùng với một người bạn.
- Nhớ bắt đầu chương trình thể dục một cách từ từ. Bắt đầu tập mỗi lần 10 phút và tăng dần sau mỗi tuần. Nên nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình thể dục hay giảm cân.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:  
**Aerobics and Fitness Association of America**  
(Hiệp Hội Thể Dục Thẩm Mỹ Hoa Kỳ)  
số **1-800-233-4886**



## Sức Khỏe Tâm Thần

- Nên tham dự vào các hoạt động (như thể thao, công việc cộng đồng, các nhóm tôn giáo).
- Học cách đối phó với căng thẳng. Ăn uống đúng cách, tập thể dục, và ngủ đầy đủ có thể chế ngự được căng thẳng.
- Hãy đón nhận những thử thách mới. Việc này sẽ giúp bạn có thêm lòng tự tin.

- Đặt mục tiêu cho chính mình và hoạch định cách đạt được mục tiêu đó. Nếu bạn cảm thấy buồn bã kéo dài, hồi hộp, hoảng hốt, nghiện ngập, căng thẳng, hoặc tuyệt vọng, hãy gọi bác sĩ.
- Hãy ở gần những người tích cực, luôn khuyến khích mình.
- Nên suy nghĩ thật kỹ về những quyết định quan trọng.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **Choiceline** (Đường Dây Lựa Chọn) số **1-800-824-6423** hoặc **The National Mental Health Association** (Hiệp Hội Tâm Thần quốc Gia) số **1-800-969-6642**.



### Ngăn Ngừa Thuốc Lá và Ma Túy

- Thụ động hút thuốc là khói thuốc bạn hít phải khi những người quanh bạn hút thuốc.
- Tránh khói thuốc lá. Nên ngưng dùng tất cả mọi loại thuốc lá (như thuốc lá hút, thuốc lá nhai, và xì gà).
- Nên nói chuyện với bác sĩ nếu bạn đang hút thuốc lá và muốn bỏ thuốc.
- Nên biết sự nguy hiểm của việc sử dụng rượu, thuốc lá, và ma túy.
- Nếu có câu hỏi về bất cứ thuốc nào hãy nói với bác sĩ. Hãy tôn trọng quyết định không sử dụng ma túy của người khác.
- Tránh những trường hợp có thể dễ dàng sử dụng ma túy hoặc rượu. Tìm cách vui hưởng cuộc sống mà không cần dùng rượu hoặc ma túy.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

**American Lung Association (Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ) 1-800-LUNG-USA**

**American Cancer Society (Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ) 1-800 ACS-2345**

**California Smokers Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ Những Người Hút Thuốc tại California)**

số **1-800-766-2888 (Nói Tiếng Anh)**

số **1-800-778-8440 (Nói Tiếng Việt)**

**National Council on Alcoholism and Drug Dependence (Hội Đồng Quốc Gia về Nạn Nghiện Rượu và Ma Túy) 1-800-NCA-CALL**



### An Toàn Tổng Quát

- Cài dây an toàn mỗi khi lên xe hơi. Lái xe cẩn thận và theo đúng tốc độ giới hạn. Đừng bao giờ uống rượu hay sử dụng ma túy khi đang lái xe.

Ủy thác cho một người lái xe trước khi bạn uống rượu, hoặc gọi taxi đưa về.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **National Highway Traffic Safety (Cơ quan Quốc Gia về An Toàn Lưu Thông Xa Lộ) số 1-800-424-9393**.

- Luôn luôn đội nón an toàn mỗi khi đi xe gắn máy, xe đạp, giày trượt, hoặc ván trượt.
- Khi ra ngoài ánh nắng mặt trời, nên che thân thể và dùng kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Những việc này sẽ giúp ngừa ung thư da.
- Nên biết cách để bảo vệ chính mình khỏi sự bạo hành. Nếu bạn bị lạm dụng tình dục hoặc lạm dụng thể xác hoặc sợ nguy hiểm cho mình, hãy báo cho cảnh sát hoặc bác sĩ biết.



### An Toàn Về Súng

- Nếu có súng trong nhà, đừng nạp đạn vào súng và nhớ cài khóa an toàn. Luôn luôn cất đạn ở một nơi riêng.
- Cất tất cả các loại súng bắn bằng tay ngoài tầm với của trẻ em và trong một tủ hoặc ngăn kéo có khóa.



### Tình Dục

- Hãy tìm hiểu về hành vi tình dục và sự trách nhiệm – hoặc nhịn hoặc dùng những phương pháp phòng ngừa. Nếu bạn có hoạt động tình dục, hãy đi khám bác sĩ ít nhất một năm một lần. Bác sĩ có thể nói chuyện với bạn về những phương pháp ngừa thai.
- Dù bạn chọn lựa có hoạt động tình dục hay không, hãy biết rõ về những phương pháp ngừa thai, bao cao su, bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục, và sự thụ thai.
- Nếu nghĩ rằng mình có thai, hãy cho bác sĩ biết ngay.

Muốn biết thêm chi tiết, gọi:

**STD Hotline 1-800-227-8922**

### GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ:

