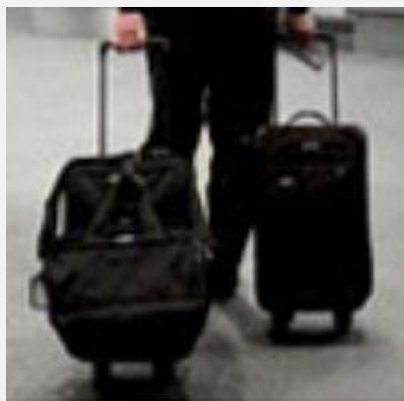


10 نکته برای تعطیلات سالم

روزهای تعطیلات ساعات خوشی و فراغت و لذت بردن در کنار خانواده است اما در عین حال مثل همیشه باید به فکر سلامت خود و نزدیکتان هم باشید...



روزهای تعطیلات ساعات خوشی و فراغت و لذت بردن در کنار خانواده است اما در عین حال مثل همیشه باید به فکر سلامت خود و نزدیکتان هم باشید.

این 10 نکته به شما کمک می‌کند تا تعطیلات سالمی داشته باشید:

1- دست‌های‌تان را بشویید

پاک نگه داشتن دست‌ها مهمترین کاری است که شما می‌توانید برای جلوگیری از مریض شدن و انتشار بیماری به دیگران انجام دهید. دست‌های‌تان را با صابون و آب پاک جاری دست کم برای 20 ثانیه بشویید. اگر صابون و آب پاک در دسترس نیست، از فرآورده‌های الکلی پاک‌کننده دست استفاده کنید.

2- خودتان را گرم نگه‌دارید

هوای سرد می‌تواند باعث مشکلات جدید به خصوص در نوزادان و سالمندان شود. اگر هوا سرد شد، در چند لایه لباس‌های گشاد و ریزبافت بپوشید.

3- استرس‌تان را مهار کنید

لرزمی ندارد ایام تعطیلات با افزایش استرس، سلامتی شما را به خطر بیندازد. حواس‌تان باشد که خودتان را بیش از حد متعهد به انجام کارها نکنید و بیش از حد هم خرج نکنید. بین کار، خانه و تفریح تعادل برقرار کنید. از اعضای خانواده و دوستان حمایت بخواهید. مدیریت کردن زمان را تمرین کنید. دیدگاه مثبت و آرامش‌بخش را به روزهای تعطیلات داشته باشید.

4- ایمنی مسافرت

چه در اطراف شهرتان به مسافرت بروید، چه به کشورهای دیگر سفر کنید، باید به فکر ایمنی سفر باشید. اگر رانندگی می‌کنید باید هشیاری خود را حفظ کنید و به اندازه کافی خوابیده باشید، و گرنه بهتر است جای خود را در پشت فرمان به کسی دیگر دهید. هر وقتی که ماشین می‌رانید یا سوار ماشین هستید، کمربند ایمنی‌تان را ببندید. اگر کودک‌تان همراه شما است، او را بسته به قد، وزن و سنش در صندلی ایمنی کودک، صندلی حامی کودک یا صندلی معمولی با بستن کمربند بنشانید.

5- از سیگار کشیدن و استنشاق دود سیگار دیگران پرهیز کنید

اگر سیگاری هستید، تعطیلات فرصت خوبی برای شروع ترک کردن است.

6- قبل از تعطیلات چک‌آپ‌ها یا واکسیناسیون‌های لازم را انجام دهید

معاینات پزشکی و آزمایش‌های غربالگری می‌تواند مشکلات سلامتی را قبل از بروز کردن، پیدا کنند. این کار باعث تشخیص زودرس بیماری و احتمال بیشتر درمان بهتر و علاج می‌شود. بسته به سن، سبک زندگی، جایی که می‌خواهید به آن مسافرت کنید، سابقه پزشکی شخصی و خانوادگی‌تان، از دکتרתان بخواهید آزمایش‌ها و واکسن‌های لازم را برای شما تجویز کند.

7- مراقب بچه‌ها باشید

کودکان در ایام تعطیلات در معرض خطر بیشتر جراحاتی هستند که ممکن است به معلولیت یا حتی مرگ منتهی شود. مراقب چیزهایی که کودک می‌خورد و بازی‌های که می‌کند باشید. اسباب‌بازی‌ها، غذاها، نوشیدنی‌ها، وسائل خانه بالقوه خطرناک و نیز چیزهایی مانند سکه‌ها و آب‌نبات‌های سفت را که ممکن است باعث خفگی کودک شوند، از دسترس او دور نگه‌دارید. یاد بگیرید که درمان ابتدایی کودکی که چیزی به گلویش می‌پرد و در معرض خفگی قرار می‌گیرد، را چگونه باید انجام داد. اطمینان حاصل کنید که کودک به درستی با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کند.

8- پیشگیری از آسیب‌ها و جراحات‌ها

جراحات‌ها ممکن است در ایام تعطیلات با احتمال بیشتری در هر جایی ممکن است رخ دهند. هنگامی که دارید وسائل آویخته به سقف را تمیز می‌کنید یا تغییر می‌دهید به جای بالا رفتن از میل و صندلی، از چهارپایه‌های محکم استفاده کنید. انجام آتش‌بازی را به افراد حرفه‌ای بسپارید. اگر دوچرخه‌سواری می‌کنید، کلاه ایمنی به سر بگذارید. اگر شمع روشن می‌کنید، آن را از کودکان، حیوانات خانگی، محل‌های رفت و آمد، درختان و پرده‌ها دور نگهدارید. هیچگاه شومینه، اجاق یا شمع را روشن به حال خود رها نکنید. از ژنراتورها، کباب‌پزها و سایر وسائل حرارت‌زای نفتی یا زغالی درون خانه یا گاراژ استفاده نکنید. وسائل شناساگر مونوکسیدکربن در خانه‌تان نصب کنید. این شناساگرها را هر ماه تست کنید، و دو بار در سال باتری‌شان را عوض کنید.

9- غذا را به نحوی ایمن تهیه کنید

هنگام تهیه غذا برای تعطیلات، خودتان و اعضای خانواده‌تان را از بیماری‌های ناشی از غذا حفظ کنید. گوشت قرمز، مرغ و ماهی و تخم‌مرغ خام (از جمله زرده و سفیده خام) را از غذاهای آماده خوردن و سطوحی که روی آن غذا خورده می‌شود، دور نگهدارید، تا آلودگی‌های احتمالی به غذاها منتقل نشود. غذا را در درجه حرارت مناسب بپزید. بعد از پختن فوراً آن را درون یخچال بگذارید. غذاهای فاسدشدنی را بیش از دو ساعت بیرون از یخچال نگذارید.

10- به طور سالم غذا بخورید و فعال بمانید

با حفظ تعادل و میانه‌روی می‌توانید از تعطیلات‌تان به نحوی سالم لذت ببرید. از میوه تازه برای مهمانی‌تان استفاده کنید و جایگزین‌هایی شیرین را برای شیرینی‌جات پیدا کنید. از مجموعه‌ای از غذاهای اغواکننده، تنها یک یا دو غذای مطلوب‌تان را انتخاب کنید. راهی برای فعال ماندن در ایام تعطیلات پیدا کنید مانند پیاده‌روی در مکان‌های سرسبز. دست کم 2.5 ساعت در هفته فعالیت جسمی داشته باشید. به کودکان و نوجوانان کمک کنید دست یک ساعت در روز فعال باشند.