



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN

KALUSUGAN NG PANGANGATAWAN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang isang malusog na pamumuhay ay nangangahulugan ng paggawa ng mga pagpili na makakatulong sa iyong kalusugan. Isipin kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng iyong buhay, kabilang ang kinakain mo, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagpunta sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga desisyon na makabubuti sa katawan sa lahat ng aspetong ito ng ating buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Mga Kapaki-pakinabang na Tip Upang Mapahusay ang Pisikal na Aktibidad

Gawing bahagi ng iyong pang-araw-araw na rutina ang pisikal na aktibidad:



Magsama ng 20-25 minuto ng pisikal na ehersisyo o aktibidad sa iyong pang-araw-araw na iskedyul.

Kahit na isang beses sa isang araw, pumunta sa mga lugar kung saan maaari kang maging aktibo tulad ng mga pampublikong parke, hiking trail, basketball court, o shopping.

Tumulong sa mga gawain sa bakuran, tulad ng paghahardin, pagwawalis, o paglilinis ng mga nakakalat na dahon.

Sa halip na manood ng tv pagkakain ng hapunan, maglakad nang 15 minuto.



Ang mga Bulletin sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad sa kalusugan na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

Pisikal na Aktibidad (Ipinagpapatuloy)

Maghanap ng mga lugar kung saan makakapag-ehersisyo ka at na angkop sa iyo.

Bumili o humiram ng hindi mamahaling kagamitan na naghihikayat ng pisikal na aktibidad tulad ng bola, hula hoop, beach ball, o mga resistance band.

Kapag nag-eehersisyo, huwag kalimutang manatiling hydrated!

Isaalang-alang kung paano maaaring maapektuhan ng mga pisikal na limitasyon (kabilang ang pananakit) ang pisikal na aktibidad.

Makipag-usap sa iyong doktor upang maunawaan kung ano ang magagawa mo at kung paano mababago ang mga ehersisyo o aktibidad.

Pinagmulan: [CDC](#)

