

KELUARGA SIHAT MEMBINA DAN MEMUPUK KESIHATAN SEPANJANG HAYAT



**Amalkan cara hidup sihat ke arah keluarga
yang sihat dan sejahtera**

Keluarga sihat terdiri daripada ahli-ahli keluarga yang sihat dari segi fizikal, psikologi, sosial dan kerohanian. Kesihatan untuk semua bermula dari rumah. Keluarga adalah sumber utama sokongan sosial dan pendidikan dan penjagaan kesihatan. Rumah merupakan tempat di mana ahli keluarga mendapat semua keperluan asas.

AMALAN-AMALAN KELUARGA SIHAT

Makan Secara Sihat



- Pastikan ahli keluarga anda makan makanan berkhasiat dan mengikut waktunya.
- Makan bersama ahli keluarga boleh memupuk keamatan dan mendidik ahli keluarga mengenai amalan makan secara sihat.
- Ambil perhatian terhadap keperluan pemakanan semua ahli keluarga terutama yang muda, tua dan mereka yang

mempunyai keperluan pemakanan khas.

Bersenam Selalu



- Bersenam bersama keluarga.
- Lakukan pelbagai senaman, permainan, sukan dan aktiviti fizikal.
- Bersenam secara tetap sekurang-kurangnya 3 kali seminggu untuk 20 - 30 minit setiap kali.

Amalkan Kesihatan Pergigian Yang Baik



- Berus gigi anda dengan cara yang berkesan untuk menanggalkan plak.

- Berkumur setiap kali selepas makan.
- Gunakan berus gigi yang sesuai dan ubat gigi yang berfluorida.
- Flos gigi anda untuk membuang sisa makanan.

Jauhi Daripada Merokok



- Galakkan ahli keluarga anda untuk tidak merokok.
- Sekiranya ahli keluarga anda seorang perokok, bantulah ia untuk berhenti merokok.
- Minta tetamu dan kawan-kawan anda untuk tidak merokok di rumah anda.

Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik

- Berkongsi masalah dengan ahli keluarga anda.
- Tetapkan matlamat yang realistik.
- Rancang masa dengan baik.
- Luangkan masa bersama keluarga.

- Jarakkan perubahan dalam hidup keluarga anda.



Amalkan Kesihatan Reproduksi Yang Baik

- Ibu bapa seharusnya mendidik anak-anak mereka mengenai kesihatan reproduktif.
- Pasangan suami isteri mestilah mengambil berat dan berusaha untuk meningkatkan taraf kesihatan masing-masing.
- Ibu bapa mesti melindungi anak-anak mereka dari penderaan seksual.
- Setiap kehamilan seharusnya dirancang, dikehendaki dan selamat.



Pastikan Rumah Selamat

- Simpan bahan pencuci, bahan kimia, racun, ubat-ubatan dan benda tajam di tempat selamat dan tidak dicapai oleh kanak-kanak.
- Pastikan lantai kering, tidak licin dan tidak menghalang pergerakan.
- Pilih perabot yang selamat.



Amalkan Nilai Agama Dan Moral

- Perkahwinan haruslah dijadikan satu komitmen dan pelaburan sepanjang hayat.
- Hayati ajaran agama dan nilai moral.
- Jadikan rumah sebagai syurga untuk keluarga anda.

Pupuk Sokongan Sosial



- Pupuklah semangat kejiwaan.
- Prihatin dan sedia membantu ahli keluarga, kawan-kawan dan jiran yang memerlukan bantuan.
- Hargai dan tidak merosakkan harta awam.

