

Mga Kabataan, 12-17 taong gulang

# Pamamalaging Malusog California

Nais ng inyong Doktor na ibahagi ang papel ng paalaala na ito sa inyo. Ang pagsasanay sa impormasyong ito ay makakatulong magpanatili sa inyong kalusugan. Ipaalam sa inyong doktor o nars kung magpapatingin ka sa tradisyonal na manggagamot (kagaya ng akupunkturista o manggagamot na gumagamit sa paraan ng paggamot sa pamamagitan ng pagtusok ng karayom sa kalamnan, arbularyo o manggagamot na yerba ang gamit, o curandero). Sabihin sa inyong doktor kung ikaw ay umiinom ng ano mang mga yerba o tsa.



## Pag-aalaga sa Ngipin

- Dumalaw sa dentista bawâ't taon, o kada 6 na buwan para magpatingin at magpalinis.
- Sepilyuhin ang inyong mga ngipin ng dalawang beses sa isang araw at mag-floss nang hindi kumulang sa isang beses sa isang araw.



## Ehersisyo at Timbang

Mag-ehersisyo ng palagi. Ang ehersisyo makakatulong na pabutihin ang inyong pangkabuuang pakiramdam. Ito ay magandang paraan para mapanatili ang malusog na timbang. Ang pinakamabuting ehersisyo ay mga gawaing inyong kinagigiliwan (kagaya ng pagbibisikleta, paglalakad, pag-rollerblading, paglalaro ng soccer, atbp.).

- Kung hindi ka nag-eehersisyo ng palagi, siguraduhin na magsimula ng dahan-dahan. Mag-umpisa sa 10 minuto sa bawâ't sandali at dagdagan bawâ't linggo. Mag-ehersisyo na kasama ang isang kaibigan.
- Ang inyong katawan ay lumalaki at nagbabago kaya kailangang mag-ingat sa pag-didiyeta. Bago mag-desisyon na magbawas ng timbang, dumalaw sa inyong doktor o nars sa paaralan para sa angkop na dami ng mababawas na timbang at paraan ng pagbabawas.



## Nutrisyon

Kumain ng balanseng diyeta araw-araw. Heto ang mga paalaala para sa mabuting pagkain:

- Huwag lumaktaw ng mga pagkain. Kailangan ng inyong katawan ang mahusay-na-balanseng pagkain bawâ't araw. Ang almusal ang pinaka-importanteng pagkain sa araw.
- Kumain ng iba't-ibang sariwang pagkain. Limitahan ang dami ng matatamis, mabibilis na pagkain, at mamantika.
- Dapat uminom ng gatas o kumain ng yogurt o keso ng hindi kumulang ng tatlong beses sa isang araw.
- Kumain ng mga limang prutas at gulay bawâ't araw.
- Itanong sa inyong doktor tungkol sa piramideng patnubay sa pagkain para sa impormasyon sa mahusay-na-balanseng diyeta.
- Ang isang mahusay na balanseng diyeta maaaring makatulong sa pagpigil ng tagihawat. Para sa karagdagang impormasyon pumunta sa [www.caprojectclean.org](http://www.caprojectclean.org) o tumawag:



## Kalusugang Pangkaisipan

- Kung nakakaramdam ka ng patuloy na kalungkutan, pagka-nerbiyos, pagkatakot, pagkagumon, pagkapagod, o kawalan ng pag-asa, ipagbigay-alam sa inyong doktor, nars sa paaralan, o tagapayo.
- Magkaroon ng masaganang pahinga at matutong magpahingalay. Magkaroon ng pamilya at mga kaibigan na puwede mong kausapin.

Samahan ng mga Dietetic  
sa Amerika  
1-800-366-1655

Samahang Pampuso sa  
Amerika  
1-800-242-8721

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:  
**Pambansang Linya ng Pagpapakamatay ng Kabataan**  
**1-800-SUICIDE**  
**(PAGPAPAKAMATAY)**  
**Pambansang Kapisanan ng Kalusugang Pangkaisipan**  
**1-800-969-6642**



## Kaligtasan-sa-Daan

- Kung nakasakay sa bisikleta, sundan ang lahat na mga batas pantrapiko.
- Palaging magsuot ng helmet sa bawa't pagsakay o pag-skateboard. Bumili ng helmet na nakakatugon o nakakalampas sa mga pamantayan ng kaligtasan.
- Ang helmet ay dapat katamtaman at hapit, hindi masyadong maluwa ngunit hindi masyadong masikip. Kailangan nakatuon ito sa inyong ulo sa patag na posisyon. Ang guwarnisyon ng helmet ay dapat palaging nakatali.
- Sundan ang lahat ng mga batas pantrapiko. Sumakay sa kanang dako ng kalsada na nasa may trapiko, at hindi sa kasalungat. Pag-aralan at gamitin ang angkop na mga senyas ng kamay. Tumigil at tumingin sa magkabilang gawi bago pumasok sa kalsada.
- Palaging magsuot ng sinturon sa tamang paraan kung nakasakay sa kotse, kahit para sa mga maikling biyahe. Ito ay Batas ng Estado ng California.
- Karamihan ng mga aksidente ay nangyayari sa malapit sa tahanan. Ang sinturon sa upuan ay naghahadlang sa malubhang pinsala o kamatayan sa matulin o mabagal na takbo.



## Kaligtasan sa Baril

- Kung may baril sa inyong tahanan, tratuhin ang baril na parang palaging may bala at handang paputukin.
- Huwag magdala ng ano mang mga armas o nasa paligid ng sino mang may armas.
- Kung may alam kang mga estudyante na nagdadala ng mga baril sa paaralan, ipaalam sa inyong mga magulang, guro, o punong guro ng paaralan.



## Proteksiyon sa Araw

- Palaging bantayan ang inyong sarili sa araw. Magtaklob ng kamisadentro, sumbrero, at iba pang mapusya na kulay na kasuotan.
- Palaging gumamit ng sunscreen na may SPF (sun protection factor) na 15 o mas mataas. Magpahid baw't dalawang oras o pagkatapos lumangoy.
- Patignan sa inyong doktor ang nagbabagong balat at mga nunal.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:  
**Samahan ng may Kanser sa Amerika**  
**1-800-ACS-2345**



## Tabako

- Ang paggamit ng tabako ay nakakapinsala sa inyong kalusugan.
- Kung ikaw ay naninigarilyo, tumigil sa paninigarilyo. Huwag pumaligid sa mga tao kung sila ay maninigarilyo.
- Ang paninigarilyo binabawasan ang inyong tibay para sa mga isport at iba pang mga gawain.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Samahan ng may Kanser sa Amerika**  
**1-800-ACS-2345**

**California Smokers Helpline**  
**1-800-NO-BUTTS (Ingles)**  
**1-800-45-NO-FUME (Espanyol)**  
**1-800-778-8440 (Vietnamese)**



## Paggamit ng Alkohol at Gamot

- Huwag pumayag na puwersahin ka sa paninigarilyo at pag-inom ng mga gamot.
- Huwag kailanman uminom at mag-maneho. Pumili ng tsuper para ihatid ka sa inyong tahanan kung ikaw ay iinom, o tumawag ng taksi.
- Kung ikaw ay nag-aalaala kung gaano karami ang inyong iniinom o kung gaano karami ang iniinom ng isang taong mahal mo, humingi kaagad ng tulong mula sa inyong doktor o ibang propesyonal.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

**Pambansang Linyang Sanggunian sa Alkohol**  
**1-800-252-6465**

**Linya para sa Alkohol at Gamot**  
**1-800-821-4357**



## Kalusudana Seksuwal

Maaari kang makakuha ng nakakahawang mga sakit na seksuwal [sexually transmitted diseases (STDs)] sa pamamagitan ng pakikipag-seks na gamit ang bibig, ari ng babae, o puwet sa isang tao na mayroon nang STD. Ang mga STD ay naililipat na walang mga sintomas.

- Palaging gumamit ng latex na kondom kung mag-desisyon kang makipag-seks. Ang latex na kondom makakatulong sa paghadlang ng pagbubuntis at mga STD kagaya ng HIV.
- Sabihin sa inyong doktor kung inaakala mo na ikaw ay buntis o kung ang inyong kasama ay buntis.
- Para maiwasan ang pagbubuntis, palaging gumamit ng pagpigil sa pagdadalang-tao. Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa pagpigil sa pagdadalang-tao kung ikaw ay aktibong seksuwal.
- Ang tanging siguradong paraan para hadlangan ang pagbubuntis at STD ay sa pamamagitan ng hindi pakikipag-seks.

Kung ikaw ay nakakaramdam ng sakit habang umihi (pag-ih), nakakagulat na daloy, o tulo mula sa ari ng lalake o ari ng babae, dugo sa pagitan ng mga regla, sakit sa baba ng tiyan na may kasamang lagnat at alibadbad, mga sugat, singaw o tubo sa malapit sa ari na maaaring masakit o hindi, dalawin ang inyong doktor. Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa **lina para sa STD:**

**1-800-227-8922 (Ingles)**  
**1-800-344-7432 (Espanyol)**  
**1-800-243-7889 (TTY)**



## Dahas at Abuso

- Kung ikaw ay sinaktan, sinampal, sinipa, o sinaktan ng pisikal ng sino man, ipagbigay-ulat ito. Sabihin sa inyong mga magulang, doktor, nars sa paaralan, tagapayo sa paaralan, o ibang taong may sapat na gulang na.
- Huwag makaramdam ng hiya kung ikaw ay pinilit na makipag-seks o hinawakan sa paraan na hindi mo gusto ang pahawakan. Ikaw ay hindi gumawa ng mali. Sabihin sa pulisya, guro, nars sa paaralan, doktor, o ibang may sapat na gulang na. Magsabi kaagad sa isang tao.

Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa seksiyon ng tulong sa komunidad sa inyong libro ng telepono para sa numero ng **Mga Serbisyo ng Pananggol sa Bata**, o tumawag sa:

**Linya ng Krisis ng Kabataan sa California**

**1-800-843-5200**

**Linya para sa Dahas na Pantahanan**

**1-800-799-7233**

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

**MGA TALA MULA SA INYONG DOKTOR**