

ສົບຕໍ່ເຄື່ອນໄຫວ

ກົດຈະກຳທາງດ້ານເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈ

3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດເປັນເວລາ 30 ນາທີ, ຢ່າງໜ້ອຍເທື່ອລະ 10 ນາທີ:

ຍ່າງ, ເຕັ້ນ, ລອຍນ້ຳ,
ຍ່າງເປັນກ້າວໄວໆຢູ່ໃນບ່ອນນັ້ນ,
ເຂົ້າຮ່ວມຫ້ອງຝຶກ

ຄວາມແຂງແຮງ ແລະ

ຄວາມດຸນດ່ຽງ

ອອກກຳລັງກາຍອາທິດລະ 2 ເທື່ອ:

ໄຕຈີ, ໂຢຄະ, ແອໂຣບິກໃນນ້ຳ,
ຢຶດເສັ້ນສາຍ

ກວດເບິ່ງກັບທ່ານໝໍ ຫຼື
ຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ເຂົ້າກວດ

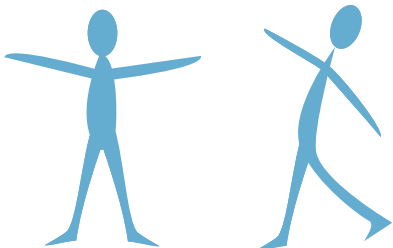
- ສາຍຕາ
- ການໄດ້ຍິນ
- ຢາປິ່ນປົວ
- ຄວາມດຸນດ່ຽງ
- ຄວາມພ້ອມອອກກຳລັງກາຍ

ຢູ່ບ້ານໃຫ້ປອດໄພຂຶ້ນ

- ຕິດຕັ້ງຮາວມີຈັບໃຫ້ເໝາະສົມໃສ່
- ເອົາເສດຜ້າຖິ້ມກະຈັດກະຈາຍອອກໄປ
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທາງຍ່າງໄປມາບໍ່ມີອັນໃດກົດຂວາງ
- ໃຊ້ແສງໄຟຕອນກາງຄືນ

ຍ່າງໃຫ້ປອດໄພຂຶ້ນ

- ໃສ່ເກີບຫັນດີ, ບໍ່ໜຽວຕິດ
- ໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ຫຼື ອຸປະກອນຊ່ວຍຍ່າງຖ້າໄດ້ສິ່ງໃຫ້ ຫຼື ມີປະໂຫຍດ
- ຍົກຕີນຂອງທ່ານຂຶ້ນ
- ລະວັງບາດຍ່າງຂອງທ່ານ
- ໃຊ້ຮາວມີຈັບ



ຮູ້ຈັກຂໍ້ເທັດຈິງ

- ເກືອບໜຶ່ງສ່ວນສາມຂອງຜູ້ສູງອາຍຸລື້ມໃນແຕ່ລະປີ.
- ການລື້ມແມ່ນສາເຫດນຳໄປສູ່ການເຂົ້າອນໂຮງໝໍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການບາດເຈັບສຳລັບຜູ້ສູງອາຍຸ.
- ຈາກນັ້ນຜູ້ສູງອາຍຸຫຼາຍກວ່າເຄິ່ງໜຶ່ງໄດ້ຖືກປ່ອຍໄປໃຫ້ກັບສະຖານພະຍາບານ.
- ການລື້ມສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.

ຮູ້ຈັກປັດໃຈຄວາມສ່ຽງ

- ຄວາມອ່ອນເພຍຂອງກ້າມເນື້ອ
- ບັນຫາຄວາມດຸນດ່ຽງ
- ການລື້ມຜ່ານມາ
- ການເສຍຕາ ຫຼື ການປ່ຽນແປງ
- ການຟັງໄດ້ຍິນຄ່ອຍລົງ
- ການບໍ່ເຄື່ອນໄຫວ
- ຢາປິ່ນປົວ

ຮູ້ຈັກຊັບພະຍາກອນຂອງທ່ານ

- ກົດເບີ 211 ສຳລັບຂໍ້ມູນ ແລະ ການນຳສິ່ງຕໍ່
- ຫ້ອງຮຽນອອກກຳລັງກາຍຢູ່ທີ່ສູນຜູ້ອາວຸໂສ, ສູນຊຸມຊົນ, ໂຮງຢືມ
- ໜ່ວຍງານປະຈຳເຂດກ່ຽວກັບການໃຫ້ຂໍ້ມູນ ຫຼື ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ສູງອາຍຸ
- Washington State Department of Health (ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດວໍຊິງຕັນ)



DOH 971-003 November 2011 Lao

ສຳລັບຄົນພິການແມ່ນມີໃຫ້ເປັນຮູບແບບອື່ນ.

**ຫ້າວຫັນ ແລະ
ເປັນເອກະລາດສຳ
ລັບຊີວິດ (SAIL)**



ຄຳແນະນຳເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລື້ມ