

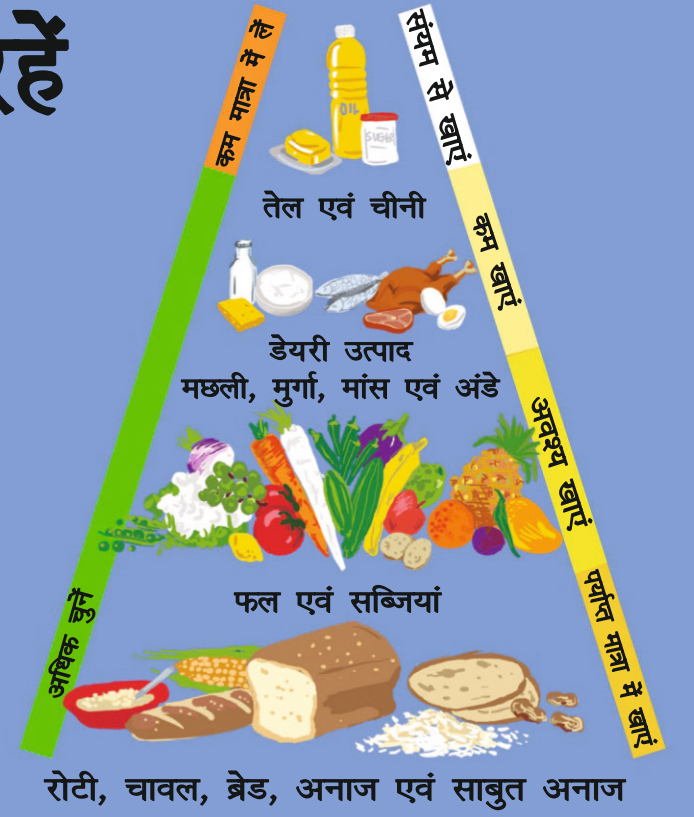
# स्वस्थ रहने के उपाय

## पौष्टिक खाएं, स्वस्थ रहें



भोजन करने से पहले और बाद में  
साबुन से अपने हाथों को धोएं  
सब्जियों और फलों को खाने  
और पकाने से पहले धोयें  
भोजन को धीरे-धीरे अच्छी तरह से चबा  
कर खाएं और उसका आनंद लें  
समय पर भोजन करना न भूलें

रोजाना 8-10  
ग्लास पानी पीएं  
साफ और स्वच्छ  
पानी पीएं



रोटी, चावल, ब्रेड, अनाज एवं साबुत अनाज

## अधिक चीनी, नमक एवं वसा वाले भोजन से बचें

हमारे कारण हृदय रोग,  
मोटापा, मधुमेह, पाचन संबंधी  
समस्याएं, गुर्दे और यकृत की  
बीमारियां होती हैं

हमारा स्वाद अच्छा  
हो सकता है लेकिन हम  
आपके सेहत के  
लिए अच्छे नहीं हैं

हम आपको  
आलसी बनाते हैं

हममें विटामिन्स, मिनिरल्स  
प्रोटीन्स और फाइबर बहुत  
कम या नहीं होते हैं

हम आपके  
विकास को प्रभावित  
करते हैं



## रोजाना कम-से-कम 60 मिनट व्यायाम करें

मध्यम स्तर के व्यायाम  
(जैसे साइकलिंग और  
फुटबॉल) रोज़ाना करें



घर से बाहर खेलें



सैर करने, साइकल  
चलाने जाएं या  
संभव हो तो पैदल  
ही स्कूल जाएं



लिफ्ट की जगह सीढ़ियों  
का प्रयोग करें

मांसपेशियों और हड्डियों को  
मजबूत बनाने के लिए  
सप्ताह में 3 दिन व्यायाम  
करें जैसे पुश-अप्स, जंपिंग  
और रनिंग



टीवी, वीडियो और  
कंप्यूटर देखना, मोबाइल  
गेम्स खेलना कम करें

# तंबाकू, शराब और ड्रग्स को ना कहें

तंबाकू में 4000 से अधिक रसायन होते हैं  
जिनमें 43 ज्ञात कैंसर पैदा करने वाले तत्व  
और 400 अन्य विषाक्त पदार्थ शामिल हैं

सिगरेट, बीड़ी, पान मसाला,  
गुटखा, खैनी और अन्य चबाए  
जाने वाले तंबाकू से दूर रहें



शराब और ड्रग्स  
बहुत अधिक व्यसनी होती हैं।  
यह आपके मस्तिष्क को  
प्रभावित करती हैं।

इससे कैंसर, हृदय,  
फेफड़े और लिवर के रोग होते हैं।  
इनसे मस्तिष्क आघात  
और अन्धापन हो सकता है

आपने जीवन का आनंद लें, इसमें तंबाकू,  
शराब और ड्रग्स को न जोड़ें।



# ट्रैफिक नियमों का पालन करें

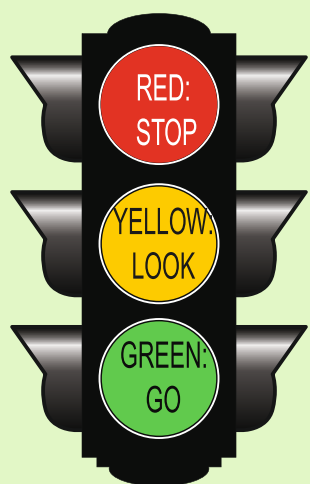
## सड़क पार करते समय इन नियमों का पालन करें

केवल फुटपाथ पर रुकें या खड़े हों।  
सड़क पार करने के लिए सुरक्षित स्थान ढूँढें।  
ट्रैफिक के लिए सभी दिशाओं में देखें और सुनें।  
सोच समझकर सड़क पार करें।  
सड़क सीधा चलकर पार करें, भागें नहीं।



## स्कूल बस सुरक्षा के उपाए

स्कूल बस का इंतज़ार फुटपाथ पर या ट्रैफिक से दूर सुरक्षित स्थान पर करें।  
जब तक बस पूरी तरह न रुके, उससे दूर रहें। सभी दिशाओं में देख कर ही बस में चढ़ें या उससे उतरें।  
बस में प्रवेश करने या उतरने के लिए रेलिंग का प्रयोग करें।  
चलती बस की सीढ़ियों पर या अंदर न खड़े हों।



ड्राइविंग करते समय या सड़क पार करते समय मोबाइल या हैडफोन का उपयोग न करें।  
बाइक या स्कूटर चलाते समय हेलमेट ज़रूर पहनें।  
कार में सीट-बेल्ट हमेशा पहनें।  
तेज़ रफतार में न चलाएँ।

# निजी स्वास्थ्य देखभाल

## निजी स्वास्थ्य देखभाल स्वस्थ रहने की ओर पहला कदम



## अपने हाथ साबुन से धोएं



शौचालय का उपयोग करने के बाद

खाने से पहले और खाने के बाद

खेलने के बाद

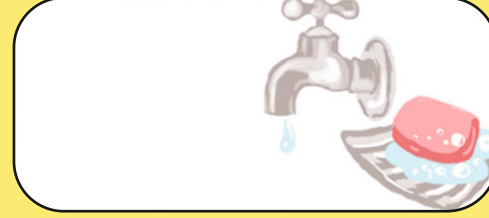
खांसने और छींकने के बाद

जब भी हाथ गंदे हों

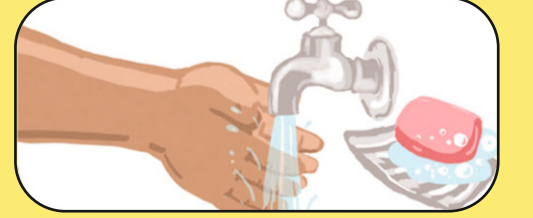
स्वस्थ शरीर के साथ  
कीटाणुओं को कहें अलविदा

## साबुन से हाथ धोने का सही तरीका

1 साबुन और पानी का प्रयोग करें



2 पानी से हाथ गीले करें



3 अपने हाथों पर साबुन लगाएं



4 अपनी हथेलियों को रगड़ें



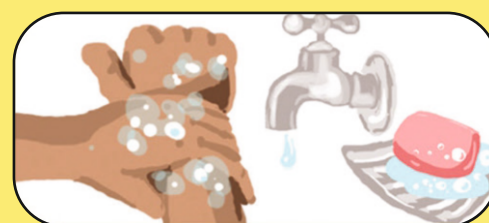
5 हर अंगुली और अंगुलियों के बीच में रगड़ें



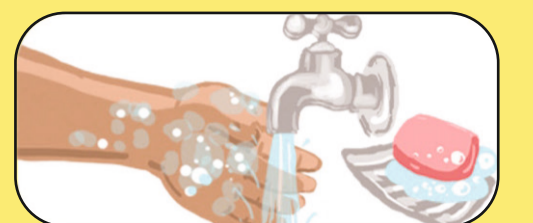
6 अपने नाखूनों और अंगुलियों को रगड़ें



7 अपनी कलाई को रगड़ें



8 पानी से धोएं



9 साफ तौलिया या कपड़े से हाथ पोछें



स्वच्छ हाथ, सुरक्षित हाथ



# आज से ही स्वस्थ जीवनशैली अपनायें

स्वस्थ और  
संतुलित आहार  
खाएं



प्रति दिन  
खूब सारा  
पानी पीएं



प्रति दिन  
व्यायाम  
करें



अधिक वसा,  
चीनी एवं नमक  
वाले भोजन से  
परहेज़ करें



तंबाकू, शराब  
और ड्रग्स का  
प्रयोग न करें

कम-से-कम  
6-8 घंटे  
की नींद  
लें



नियमित स्वास्थ्य  
जाँच कराएं



खुश और  
सकारात्मक  
रहें



\* Adopted from WHO SEARO NCDs Poster



# गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के जोखिम कारक



शारीरिक  
निष्क्रियता



उच्च रक्त चाप



तंबाकू का प्रयोग



शराब एवं ड्रग्स  
का प्रयोग



उच्च रक्त  
शर्करा



मोटापा



नमक, चीनी और वसा  
अधिक मात्रा में खाना



फलों और सब्जियों का  
कम सेवन करना



तनाव



# रोकथाम इलाज से बेहतर है

रोग की रोकथाम  
की लागत

स्वास्थ्य वर्धक भोजन, शारीरिक  
गतिविधि, मानसिक स्वास्थ्य,  
नियमित स्वास्थ्य जांच और स्क्रीनिंग

उपचार की लागत

रोग का उपचार,  
डॉक्टर की फीस

दवाओं/सर्जरी  
का खर्च

दर्द और परेशानी

स्वास्थ्य चेक अप और स्क्रीनिंग मदद करता है:

**A**

आपके स्वास्थ्य की सही स्थिति जानने में

**B**

एनसीडी के लिए जोखिम कारकों की पहचान करने में

**C**

अस्पताल का खर्च बचाता है

**D**

बिमारियों से उत्पन्न होने वाले कष्ट एवं पीड़ा से बचाता है

# संतुलित भोजन खाएं

