

# Sambut Hari Kesihatan Sedunia

Pertimbangkan cara untuk menjaga diri anda secara keseluruhan



7 April genap 75 tahun Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Pada hari itu pada tahun 1948, negara-negara secara rasmi berkumpul untuk menggalakkan kesihatan dan kesejahteraan di seluruh dunia.

Melalui ketekunan manusia, inovasi dan komitmen, kami telah mencapai banyak kemajuan sejak itu. Kami kini mempunyai rawatan dan penawar untuk penyakit yang menyakitkan dan boleh membawa maut, dengan lebih banyak penemuan dan penemuan berlaku setiap hari. Lebih ramai orang daripada sebelumnya mempunyai akses kepada penjagaan kesihatan, sumber dan sokongan untuk menjalani kehidupan yang lebih lama dan lebih sihat.

Namun, masih jauh lagi perjalanan - dan setiap daripada kita boleh membantu dengan melakukan apa yang kita mampu untuk menjaga diri kita dengan lebih baik.

## Mari mulakan

Walaupun keperluan kesihatan khusus setiap orang adalah unik, terdapat beberapa dimensi yang saling berkait yang menyumbang kepada kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan "seluruh diri" anda. Ini termasuk:

- **Kesihatan fizikal**

Mempromosikan kesihatan fizikal anda termasuk asas-asas seperti mendapat tidur yang cukup, bersenam secara teratur dan makan makanan berkhasiat, serta memenuhi keperluan penjagaan kesihatan rutin yang disyorkan, seperti pemeriksaan tahunan, imunisasi, ujian dan pemeriksaan. Ia juga termasuk butiran yang lebih rumit tentang keadaan peribadi anda, seperti mengikut panduan doktor anda untuk mencegah atau menguruskan keadaan perubatan atau kecederaan.



## 7 April

.....  
**Selamat Hari Kesihatan Sedunia**  
#HealthForAll #WHO75

- **Kesihatan mental**

Untuk memupuk kesihatan mental dan emosi anda, pertimbangkan cara anda boleh secara proaktif menguruskan tekanan, mengekalkan keyakinan dan membina daya tahan. Contohnya, untuk menguruskan tekanan, elakkan terlalu komited di tempat kerja dan dalam kehidupan peribadi anda. Selain itu, lakukan perkara yang membantu anda melepaskan ketegangan, seperti meluangkan masa untuk berehat, bersenam, ketawa dan menyertai aktiviti menyeronokkan yang anda gemari. Membuat hubungan sosial yang bermakna dengan orang yang menaikkan semangat boleh membantu membawa kegembiraan dan kepositifan dalam hidup anda. Begitu juga dengan mengamalkan rasa syukur, yang boleh membantu anda mengingati kebaikan dalam hidup walaupun dalam masa yang sukar.

Selain itu, jika anda mempunyai keadaan kesihatan mental yang kronik atau kronik, berunding dengan sumber yang berkelayakan dan ikuti pelan rawatan anda dengan sewajarnya.

- **Kesihatan kewangan**

Kesihatan kewangan memberi kesan kepada kesejahteraan keseluruhan anda dan, seperti tekanan biasa, tekanan kewangan kronik boleh membawa kepada keadaan kesihatan yang serius, termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesiti, kencing manis, kemurungan dan kebimbangan. Kesihatan kewangan bukanlah ukuran sejauh mana anda kaya, sama ada anda mempunyai cara untuk menyokong keperluan hidup seharian anda dan mengakses perkhidmatan kesihatan apabila anda memerlukannya.

Walaupun banyak faktor kewangan mungkin di luar kawalan anda, kami biasanya boleh mengambil beberapa langkah untuk memperkukuh kesihatan dan kesejahteraan kewangan. Ini termasuk membuat keputusan termaklum untuk melakukan yang terbaik untuk hidup mengikut kemampuan kita, menetapkan matlamat yang realistik dan membuat persediaan setakat yang boleh untuk perkara yang tidak dijangka.

Ini hanyalah beberapa cara untuk membina momentum "keseluruhan diri anda". Walaupun setiap daripada kita mesti menavigasi perjalanan kesejahteraan kita sendiri, satu demi satu, kita boleh membuat perubahan. Dan bersama-sama, kita boleh mempromosikan "Kesihatan untuk Semua" untuk membantu menangani cabaran kesihatan pada hari ini dan esok.

Sumber-sumber:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



## Ketahui lebih lanjut

Lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) untuk sokongan dan sumber yang dapat membantu anda dan keluarga anda menjalani kehidupan yang lebih sihat.

# Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

**Program ini tidak patut digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan yang diperlukan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat.** Program ini bukanlah pengganti kepada rawatan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi, dan pengecualian dan pengecualian perlindungan mungkin dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar hak milik persendirian pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis terlebih dahulu. Optum adalah majikan peluang sama rata. .

© 2023 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF9566319 139836-032023 OHC