

Μειώστε τον Κίνδυνο: Ζήστε Καλά

Κάνοντας τις παρακάτω θετικές αλλαγές θα σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο να παρουσιάσετε διαβήτη τύπου 2, καρκίνο και καρδιαγγειακή ασθένεια:

- Να τρώτε υγιεινά με άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Να είστε σωματικά δραστήριοι
- Να σταματήσετε το κάπνισμα
- Να περιορίσετε το αλκοόλ ή να το αποφεύγετε τελείως
- Να προσέχετε στον ήλιο - Be SunSmart – να φοράτε καπέλο, να βάζετε αντηλιακό και γυαλιά ηλίου
- Να βλέπετε το γιατρό σας για τακτικές γενικές εξετάσεις υγείας.

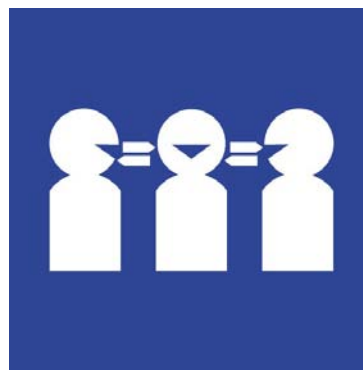
Τι θετικές αλλαγές θα
κάνετε σήμερα;

Τηλεφωνική υποστήριξη

Με το κόστος μιας τοπικής κλήσης (εκτός από κινητά τηλέφωνα), μπορείτε να μιλήσετε στο εξειδικευμένο προσωπικό του Cancer Council Victoria, Heart Foundation ή Diabetes Australia – Vic με τη βοήθεια διερμηνέα.

Απλά ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- Καλέστε το **13 14 50**, Δευτέρα με Παρασκευή 9πμ – 5μμ
- Πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε
- Περιμένετε στη γραμμή για το διερμηνέα (μπορεί να πάρει μέχρι και 3 λεπτά)
- Ζητήστε απ' το διερμηνέα να σας συνδέσει με:
Cancer Council Victoria (13 11 20),
Diabetes Australia – Vic (1300 136 588),
Heart Foundation (1300 36 27 87).
- Μιλήστε στην υπηρεσία με τη βοήθεια του διερμηνέα.



GREEK / ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Μειώστε τον Κίνδυνο: Ζήστε Καλά



Μεταφρασμένες πληροφορίες

Το Ίδρυμα Diabetes Australia – Vic παρέχει υπηρεσίες και ενημερωτικό υλικό στη γλώσσα σας. Επισκεφθείτε το www.diabetesvic.org.au/multilingual ή τηλεφωνήστε στο 1300 801 164.



Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών

Η δωρεάν Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών μας, **1300 801 164** μπορεί να σας συνδέσει με τη βοήθεια διερμηνέα με υπηρεσίες όπως:

- Εθνικό Σύστημα Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme - NDSS)
- Εκπαιδευτή για το Διαβήτη
- Διατροφολόγο
- Συνηγορία
- Εγγραφή Μέλους
- Συλλογή ρούχων
- Πληροφορίες
- Πρόληψη
- Συμβουλές
- Δωρεές

Το Ίδρυμα Diabetes Australia – Vic είναι το μεγαλύτερο φιλανθρωπικό ίδρυμα και ο κορυφαίος οργανισμός καταναλωτών που εργάζεται για τη μείωση των συνεπειών του διαβήτη.

Μεταφρασμένες πληροφορίες

Πρόσφατα μεταφρασμένο ενημερωτικό υλικό διατίθεται σε πάνω από 20 γλώσσες για διάφορα θέματα. Επισκεφθείτε το: www.cancervic.org.au/other_languages

Πληροφορίες για να κόψετε το κάπνισμα

Ο αντικαπνιστικός οργανισμός Quit προσφέρει διάφορες πηγές και πληροφορίες στη γλώσσα σας. Επισκεφθείτε το www.quit.org.au/multicultural.aspx ή τηλεφωνήστε στο 13 78 48.

Μιλήστε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο στη γλώσσα σας

Μια εμπιστευτική υπηρεσία όπου μπορείτε να μιλήσετε με νοσηλεύτη του Cancer Council και να έχετε δωρεάν πρόσβαση σε πληροφορίες με τη βοήθεια διερμηνέα.

Τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

Ομάδες Υποστήριξης Φροντιστών

Ομάδες υποστήριξης πρόσωπο με πρόσωπο στην ελληνική, ιταλική, κινεζική και εβραϊκή παροικία. Τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

Δωρεάν Ενημερωτικές Συνεδρίες για την Υγεία του Μαστού

Τελευταίες πληροφορίες σχετικά με την υγεία του μαστού, τους παράγοντες κινδύνου και την έγκαιρη διάγνωση διατίθενται στα αραβικά, ελληνικά, βιετναμέζικα, κινεζικά και ιταλικά.

Για περισσότερες πληροφορίες για το ενημερωτικό υλικό και τα προγράμματα:

στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο diversity@cancervic.org.au ή τηλεφωνήστε στο 13 14 50.

Μεταφρασμένες πληροφορίες

Το Ίδρυμα Heart Foundation παρέχει μια σειρά μεταφρασμένων εντύπων για να σας βοηθήσει να καταλάβετε τους κινδύνους της καρδιοπάθειας, πώς να προλάβετε την καρδιοπάθεια και τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση καρδιακής προσβολής. Αυτές τις πληροφορίες μπορείτε να τις βρείτε στο διαδίκτυο στην ιστοσελίδα: www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx

Άλλο ενημερωτικό υλικό και προγράμματα

Το Ίδρυμα Heart Foundation προσφέρει μια σειρά προγραμμάτων για να σας βοηθήσουν να ζείτε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Περπάτημα του Ιδρύματος Heart Foundation:
Δωρεάν κοινοτικές ομάδες πεζοπορίας.

Κινήσεις της Καρδιάς: Πρόγραμμα ελαφριάς έως μέτριας έντασης γυμναστικής, ειδικά για άτομα που έχουν χρόνιες παθήσεις.

Πρόγραμμα γυμναστικής και εράνου για την καρδιά - Jump Rope For Heart:

Πρόγραμμα σωματικής εξάσκησης και εράνου που στοχεύει παιδιά δημοτικού σχολείου.

Για περισσότερες πληροφορίες για το ενημερωτικό υλικό και τα προγράμματα τηλεφωνήστε στο 1300 36 27 87 ή επισκεφθείτε το www.heartfoundation.org.au