



Healthy Heads in Trucks & Sheds



Para sa higit pang kaalaman tungkol  
sa iyong kalagayan, i-scan ang QR.



**Pangangalaga  
sa ating  
kalagayan.**

Ang kagalingan ay maaaring mangahulugan ng 'pagiging komportable, malusog at masaya'. Ito ay sigla sa iyong bawat hakbang, ngiti sa iyong mga labi at maayos na pamumuhay. Ito ay higit pa sa bagay na pag-aari natin. Ito ay bagay na ginagawa natin. Ito ang pagpapanatiling balanse ng ilang bagay.



### Kalagayang pisikal

Ang pag-eehersisyo, pagkain nang tama, mahimbing na pagtulog, kalinisan, at sapat na pag-inom ay mahalaga sa pangangalaga ng ating pisikal na kagalingan. Gayundin ang pagiging maingat para sa kaligtasan ng ating sarili, at ng ibang tao. Walang may gustong masaktan o makasakit ng iba.



### Kalagayang panlipunan

Bilang mga nilalang sa lipunan, gusto nating lahat na makaramdam na tayo ay kabilang at iginagalang. Ang pagkakaroon ng mabuting ugnayan sa mga nakapaligid sa atin, sa trabaho, sa tahanan, at sa ating komunidad ay mahalaga. Walang tatalo sa masiglang pagtatawanan ninyo ng iyong mga kasamahan.



### Kalagayang pandamdamin at pangkaisipan

Lahat tayo ay may maganda at di magandang mga araw. Ang ating nararamdaman ay binubuo ng maraming bagay. Ang ating pagkakaroon ng layunin at pinagtatagumpayan. Ang pakiramdam na may seguridad at may mga bagay na maaasam sa hinaharap. Mga libangan at interes na nagbibigay-kasiyahan sa atin. Ang ating espirituwalidad at mga paniniwala. At siyempre, ang mga kaibigan at pamilya na gusto nating makasama. Lahat ito ay nagbibigay ng ngiti sa ating mga labi.



### Panatiliing balanse ang mga bagay

Kung tayo ay magkasakit o masugatan, humihingi tayo ng tulong na medikal. Sa paglipat ng tirahan o trabaho, nadaragdagan ang ating mga bagong kaibigan. Likas na sa atin na pangalagaan ang ating kalusugan at kalagayan. Ngunit minsan, hindi natin ramdam na tayo ay tulad ng dati. Parang may nawala sa balanse, at hindi natin maipaliwanag kung bakit. Ito'y maaaring nangangahulugan na dapat na tayong humingi ng tulong ng isang eksperto. Tulad ng ating pagpapatingin sa doktor o dentista. Ito ay tungkol sa ating pagiging malay. Ang mabuting kalagayan ay tungkol sa pagiging malay (mindful) sa ating nararamdamang pisikal, panlipunan, pandamdamin, at pangkaisipan. Sa pamamagitan ng pagiging malay, napapanatili ang ating balanse, napapangalagaan ang ating kalagayan at lubos nating natatamasa ang buhay.