



Healthy Heads in Trucks & Sheds



Để biết thêm về sự khỏe mạnh của bạn,  
hãy quét mã QR.



**Chăm sóc  
sức khỏe của  
chúng ta.**

'Wellbeing' có thể được định nghĩa là 'trạng thái thoải mái, khỏe mạnh và hạnh phúc'. Nó là bước chân vui vẻ, nụ cười trên môi và một cuộc đời ý nghĩa. Nó còn nhiều hơn những gì chúng ta có. Nó là hành động của chúng ta. Là việc giữ cho mọi thứ cân bằng.



### Sức khỏe thể chất

Tập thể dục, ăn ngon, ngủ ngon, vệ sinh sạch sẽ, và uống nhiều nước, đều là những điều quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn. Việc có ý thức an toàn cho bản thân và cho người khác cũng quan trọng như vậy. Không ai muốn bị thương hoặc làm người khác tổn thương.



### Kết nối xã hội

Là những cá thể của xã hội, chúng ta đều muốn có sự hòa hợp và tôn trọng. Việc có các mối quan hệ tốt với những người xung quanh, ở nơi làm việc, ở nhà, và trong cộng đồng rất quan trọng. Không gì hơn một trận cười sáng khoái với những người bạn.



### Sức khỏe tinh thần và tâm lý

Chúng ta đều có những ngày vui vẻ và những ngày tồi tệ. Cảm xúc của chúng ta được cấu thành từ rất nhiều thứ. Ý thức của chúng ta về mục tiêu và thành tích. Cảm giác an toàn và có những điều để trông đợi. Các trò giải trí và sở thích khiến chúng ta thỏa mãn. Tâm linh và tín ngưỡng của chúng ta. Và đương nhiên, bạn bè và gia đình mà chúng ta thấy vui khi ở bên. Tất cả góp phần mang lại nụ cười trên môi chúng ta.



### Giữ cho mọi thứ cân bằng.

Nếu chúng ta bị bệnh hoặc chấn thương, chúng ta tìm trợ giúp y tế. Khi có một thay đổi về nơi ở hoặc chỗ làm, chúng ta có thêm bạn bè mới. Chúng ta chăm sóc cho sức khỏe và hạnh phúc theo bản năng của mình. Nhưng đôi khi chúng ta thực sự không cảm thấy được là chính mình. Điều gì đó mất cân bằng, và chúng ta không giải thích được. Có thể điều đó nghĩa là chúng ta cần sự giúp đỡ của chuyên gia. Giống với khi chúng ta gặp bác sĩ hoặc nha sĩ. Nó là việc có ý thức. Sự khỏe mạnh là ý thức được chúng ta đang cảm thấy như thế nào về mặt thể chất, xã hội, tinh thần và tâm lý. Bằng việc để ý, chúng ta duy trì sự cân bằng, chăm sóc sức khỏe của mình, và tận hưởng cuộc sống.