ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ: ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੀਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਂਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ (ਲਿੰਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ)।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ "*ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ*" ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ/ਸਹਿਤ ਸਥਿਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ।

CSEP SCPE
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
Queen's University
PARTICIPACTION

18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਣ)।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾ ਲਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਲਾਭ ਮਿਲਣਗੇ:

- ਮੌਤ-ਦਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਚਿੰਤਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਮੰਦਬੁੱਧੀ, ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵੱਧਣਾ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ 24-ਘੰਟੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਾਹਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲੱਬਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ, ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ (18-64 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾ) ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਲਾਗੂਕਰਨ, ਸੰਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ, ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਖੋਜ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ https://csep.ca/guidelines ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

CSEP | SCPE
Public Health Agency of Canada | Agence de la santé publique du Canada
Queen's University
PARTICIPACTION

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

24 ਘੰਟੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- **ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।

- ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।

ਨੀਂਦ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ। ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਬਣਾਓ।

ਬੈਠਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 3 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ (ਬਰੇਕ ਲਓ)।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਧਮ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CSEP | SCPE
Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada
Queen's University
PARTICIPACTION