

Huấn Luyện về Sức Khỏe của Chương Trình
Well-Integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation
(WISEWOMAN, Tích Hợp Tầm Soát và Đánh Giá cho Phụ Nữ Trên Cả Nước)

4 Hành Vi Quan Trọng Cho Trái Tim Khỏe Mạnh

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một trong **4 Hành Vi Quan Trọng** tốt cho sức khỏe được khuyến nghị. Vui lòng chọn một trong những chủ đề đó cho các buổi huấn luyện về sức khỏe sắp tới của quý vị:



Tích Cực Vận Động.



Ăn Uống lành Mạnh.



Rèn Luyện Sức Khỏe Tinh Thần.



Tránh Xa
Thuốc Lá và Hút Tẩu.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:

4 Hành Vi Quan Trọng được rút ra từ **8 Hành Vi Tuyệt Vời Cho Trái Tim Khỏe Mạnh - Tốt Cho Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường** có trên trang web của Washington State Cardiovascular Connection (Kết Nối về Tim Mạch của Tiểu Bang Washington) tại <https://waportal.org/partners/home/cardiovascularconnection>.



DOH 345-371 March 2022 Vietnamese



WISEWOMAN™
Well-Integrated Screening and Evaluation
for WOMen Across the Nation

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, vui lòng gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị điếc hoặc khiếm thính, vui lòng gọi số 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.