

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

همه «8 رفتار عالی»

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده یکی از 8 رفتار عالی توصیه‌شده برای سلامتی است.
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



فشار خون خود را بررسی کنید.



کارهایی را برای حفظ تندرستی
انجام دهید.



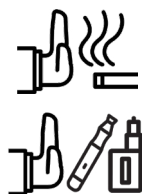
تغذیه مناسب داشته باشید.



فعالیت داشته باشید.



توصیه‌های پزشک خود را
دنبال کنید.



از مصرف دخانیات
و سیگار الکترونیکی پرهیز کنید.



از سطح کلسترول
خود آگاهی داشته باشید.



معنی اعداد مربوط به
قند خون خود را بدانید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi