

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

LAHAT NG "8 PINAKAMAINAM" NA GAWI

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isa sa **8 Pinakamainam** na inirerekomendang gawi para sa kalusugan.
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Maging Aktibo.



Kumain nang Mabuti.



Ugaliing Kumilos para
sa Kapakanan ng
Kalusugan.



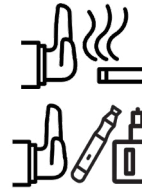
Suriin ang Iyong
Presyon ng Dugo.



Unawain ang Iyong
Mga Sukat ng Asukal
sa Dugo.



Alamin ang Iyong
Mga Antas ng
Kolesterol.



Iwasan ang
Paninigarilyo at
Paggamit ng Vape.



Sundin Ang Mga
Rekomendasyon ng
Iyong Doktor.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.