

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកន្តោមផ្អែម
 វិធានការបង្កើនសុខភាពសកល

មានភាពសកម្ម

សារៈសំខាន់ៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី មានភាពសកម្ម។ សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



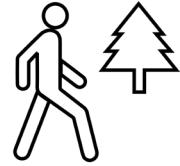
ដើរ ឬរត់ច្រើន។



ជិះកង់។



ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយគ្រួសារ។



ដើរខាងក្រៅ។



ពង្រឹងភាពខ្លាំងរបស់អ្នក។



លេងកីឡា។



ធ្វើចលនាឡើងវិញ។



ផ្លាស់ទីឡើងវិញដោយងាយ។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចកាត់ក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកន្តោមផ្អែម
 ឥរិយាបថបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

បរិភោគល្អ

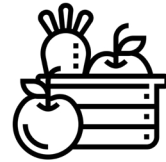
សារធិមួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី "បរិភោគល្អ"។ សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



ទិញផលិតផលស្រស់។



បរិភោគអាហារមានតុល្យភាព។



បរិភោគផ្លែឈើ និង
បន្លែឱ្យបានច្រើន។



បរិភោគបន្លែឈើដែលមានជាតិសរសៃ
ឱ្យបានច្រើន



បរិភោគបន្លែស្លឹកខែតដឱ្យបានច្រើន។



ពិសោធិកឱ្យបានច្រើន។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

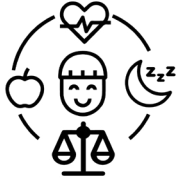
សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាស្សៈ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកន្តោមផ្អែម សរីរាមាសបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

អនុវត្តសុខុមាលភាព

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី "អនុវត្តសុខុមាលភាពល្អ"។ សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



ស្វែងរកតុល្យភាព និង
កាត់បន្ថយភាពតានតឹង។



ធ្វើលំហាត់ប្រាណបេះដូងរបស់អ្នក។



គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



អនុវត្តការសំរាកលំហែ
ឬការធ្វើសមាធិ។



ទៅរាំ។



ធ្វើអ្វីៗជាមួយ
ដៃគូ។



សូមរីករាយជាមួយក្រុម
ឬជាមួយគ្រួសារ។



ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ
ជាមួយក្រុម។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកង្កែបផ្លែដាម
ឥរិយាបថបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

ពិនិត្យសម្ភាពឈាមរបស់អ្នក

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី "ពិនិត្យសម្ភាពឈាមរបស់អ្នក"។
សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



មាននរណាម្នាក់ពិនិត្យសម្ភាពឈាម
របស់អ្នក។



ពិនិត្យសម្ភាព
ឈាមផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។



តាមដាន
សម្ភាពឈាមរបស់អ្នក។



កត់ត្រា និងចែករំលែក
តួលេខជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចអានបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកំណាមផ្អែម
ឥរិយាបថបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

យល់ដឹងពីចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើដើម្បី "ស្វែងយល់ពីចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក"។
សូមធ្វើរៀងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



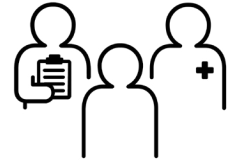
ធ្វើតេស្តឈាមមើលកំរិតជាតិស្ករ
ក្នុងឈាម



តាមដានចំនួនជាតិស្ករក្នុង
ឈាមរបស់អ្នក
ជាទៀងទាត់



រក្សាតួលេខរបស់អ្នកនៅក្នុង
ជួរដែលមានសុខភាពល្អមួយ។



អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកន្ត្រាមធ្យម
 ឥរិយាបថបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ
ដឹងពីកម្រិតកូលេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី “ដឹងពីកម្រិតកូលេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក”។
 សូមធ្វើវិធីមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



សិក្សាអំពី
 កូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់
 និងសុខភាពរបស់អ្នក។



ធ្វើតេស្តសម្រាប់
 កូលេស្តេរ៉ូលខ្ពស់។



អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជ
 បណ្ឌិតរបស់អ្នក។



ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ
 ដើម្បីបន្ថយ
 កូលេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកន្តោមផ្អែម
 វិធានការបង្ការជំងឺដែលមានសុខភាពល្អ

ការជៀសវាងការជក់បារី / ការស្រូបចំហាយ

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី "ការជៀសវាងការជក់បារី / ការស្រូបចំហាយ"។
 សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



ជៀសវាងការជក់
 បារី។



ជៀសវាង
 ការស្រូបចំហាយ។



ជៀសវាងការជក់
 ហ្វូកា។



រៀបចំកាលវិភាគមួយថ្ងៃ
 ក្នុងការផ្តាច់ការជក់បារី
 ឬការស្រូបចំហាយ។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។

អន្តរាង្គ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកង្កែបផ្លូវ
 ឥរិយាបថបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

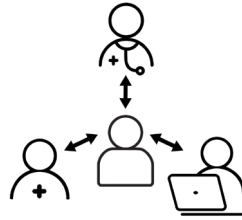
សារដ៏មួយៗខាងក្រោមបង្ហាញពីវិធីមួយដើម្បី "អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក"។
 សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



ចូរពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
 របស់អ្នក។



ចូរស្តាប់វេជ្ជបណ្ឌិត
 និងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។



ចូរនិយាយជាមួយ
 ក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។



ចូរបំពេញ និងលេប
 ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civil.rights@doh.wa.gov។