

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Fanya Mazoezi

Kila ujumbe hapo chini unawakilisha njia ya "Kufanya Mazoezi". Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Tembea au kimbia zaidi.



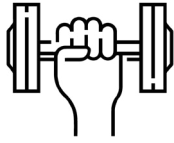
Endesha baiskeli.



Fanya zoezi na familia.



Tembea nje.



Jenga nguvu zako.



Shiriki mchezo.



Tembea zaidi.



Tembea zaidi.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

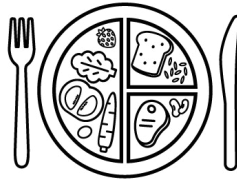
## Kula Vizuri

Kila ujumbe hapa chini unaashiria njia ya "Kula Vizuri". Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



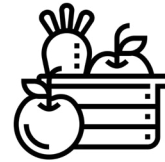
Nunua mazao safi.

---



Kula milo bora.

---



Kula matunda zaidi na  
mboga.

---



Kula vyakula vyenye  
nyuzi zaidi.

---



Kula mboga zaidi.

---



Kunywa maji mengi.

---

Maoni au madokezo ya ziada.

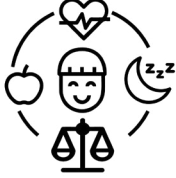


DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Dumisha Afya Bora

Kila ujumbe hapo chini unawakilisha njia ya "Zoea Ustawi". Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Dumisha usawa na  
punguza mfidhaiko.



Fanya mazoezi ya moyo  
wako.



Pata usingizi wa  
kutosha.



Fanya mazoezi  
ya mapunziko na  
kutafakari.



Nenda densi.



Fanya mambo na  
mwenzi.



Pata burudani na  
kikundi au na familia.



Fanya shughuli  
za kikundi.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Kwa watu walio na ulemavu, waraka huu unapatikana katika maumbizo mengine. Tafadhali piga simu kwa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Shinikizo la Damu Yako

Kila ujumbe hapo chini unawakilisha njia ya "Kuangalia Shinikizo la Damu yako".  
Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Pata mtu wa kukagua  
shinikizo la damu yako.



Angalia shinikizo la  
damu yako.



Fuatilia shinikizo la  
damu yako.



Rekodi na ushiriki  
viwango na daktari  
wako.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Kwa watu walio na ulemavu, waraka huu unapatikana katika maumbizo mengine. Tafadhali piga simu kwa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

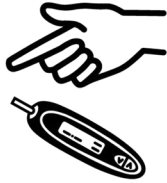
## Elewa Kiwango cha Idadi ya Sukari ya Damu Yako

Kila ujumbe hapo chini unashiria kitu unapaswa kufanya ili "Kuelewa Kiwango cha Idadi ya Sukari ya Damu Yako".

Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



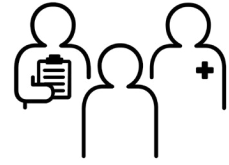
Pimwa kiwango cha sukari kwenye damu.



Fuatilia kiwango cha idadi ya sukari ya damu yako mara kwa mara.



Dumisha viwango vinavyopendekezwa kiafya.



Fuata mapendekezo ya daktari wako.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Kwa watu walio na ulemavu, waraka huu unapatikana katika maumbizo mengine. Tafadhali piga simu kwa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Fahamu Viwango vya Kolestro Yako

Kila ujumbe hapa chini unawakilisha njia tofauti ya "Kufahamu Viwango vya Kolestro Yako".  
Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Soma kuhusu kiwango  
cha juu cha kolestro na  
afya yako.



Pimwa kiwango cha  
juu cha kolestro.



Fuata mapendekezo ya  
daktari wako.



Chukua hatua ili  
kupunguza kolestro  
yako.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Kwa watu walio na ulemavu, waraka huu unapatikana katika maumbizo mengine. Tafadhali piga simu kwa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Epuka Uvutaji Sigara za Kawaida na Sigara za Kielektroniki

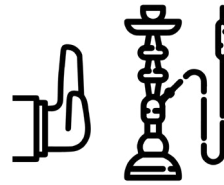
Kila ujumbe hapa chini unaashiria njia ya "Kuepuka Uvutaji Sigara za Kawaida na Sigara za Kielektroniki".  
Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Epuka kuvuta  
sigara.



Epuka kuvuta sigara za  
kielektroniki.



Epuka kuvuta  
shisha.



Panga siku ya kuacha  
uvutaji.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili

Kwa watu walio na ulemavu, waraka huu unapatikana katika maumbizo mengine. Tafadhali piga simu kwa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) au tuma barua pepe [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia  
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

## Fuata Mapendekezo ya Daktari Wako

Kila ujumbe hapa chini unaashiria njia ya "Kufuata Mapendekezo ya Daktari Wako".  
Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



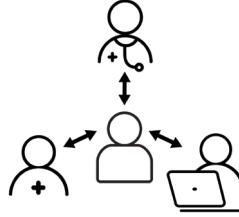
Ongea na daktari wako.

---



Sikiliza daktari wako  
na kikundi cha  
utunzi wa afya.

---



Ongea na kikundi chako  
cha utunzaji wa afya.

---



Badilisha na uchukue  
dawa zilizopendekezwa.

---

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili