

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Будьте активними

Кожна настанова нижче показує, як «бути активним». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Більше ходіть або бігайте.



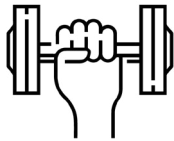
Їзьте на велосипеді.



Займайтесь фізкультурою
із членами своєї сім'ї.



Гуляйте надворі.



Робіть силові вправи.



Займайтесь якимось
видом спорту.



Більше рухайтесь.



Більше рухайтесь.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Добре харчуйтесь

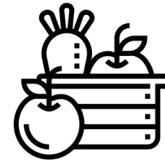
Кожна настанова нижче показує, як «добре харчуватись». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Купуйте свіжі продукти.



Харчуйтесь збалансовано.



Їжте більше фруктів і овочів.



Їжте більше клітковини.



Їжте більше зелені.



Пийте багато води.

Додаткові коментарі або примітки:



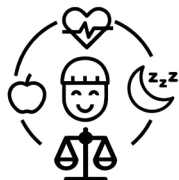
DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Підтримуйте бадьорість духу

Кожна настанова нижче показує, як «підтримувати бадьорість духу». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Намагайтесь знаходити баланс і уникати стресу.



Тренуйте своє серце.



Достатньо спіть.



Розслабляйтесь або медитуйте.



Ходіть на танці.



Проводьте час зі своїм партнером (своєю партнеркою).



Вибирайтесь на посиденьки із друзями або родиною.



Долучайтесь до командної роботи.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Вимірюйте свій артеріальний тиск

Кожна настанова нижче показує, як «вимірювати свій артеріальний тиск».

Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Попросіть когось виміряти вам артеріальний тиск.



Вимірюйте свій артеріальний тиск самостійно.



Контролюйте свій артеріальний тиск самостійно.



Записуйте результати вимірювання та показуйте їх своєму лікарю.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Навчіться розуміти свої показники цукру в крові

Кожна настанова нижче показує, як «навчитися розуміти свої показники цукру в крові». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Здайте аналізи та перевірте, чи не підвищений у вас рівень цукру в крові.



Регулярно контролюйте свій рівень цукру в крові.



Намагайтесь підтримувати свій рівень у межах норми.



Дотримуйтеся рекомендацій лікаря.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Знайте свій рівень холестерину

Кожна настанова нижче показує, як «знати свій рівень холестерину».

Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Дізнайтеся про підвищений рівень холестерину та його вплив на ваше здоров'я.



Здайте аналізи та перевірте, чи не підвищений у вас рівень холестерину.



Дотримуйтеся рекомендацій лікаря.



Вживайте відповідних заходів, щоб знизити свій рівень холестерину.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Повністю відмовтеся від куріння звичайних і електронних цигарок

Кожна настанова нижче показує, як «повністю відмовитися від куріння звичайних і електронних цигарок». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Відмовтеся від куріння
звичайних цигарок.



Відмовтеся від куріння
електронних цигарок.



Відмовтеся від куріння
кальяну.



Виберіть день, коли ви
перестанете курити
звичайні або електронні
цигарки.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Дотримуйтеся рекомендацій лікаря

Кожна настанова нижче показує, як «дотримуватися рекомендацій лікаря».

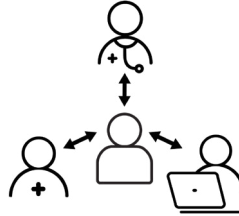
Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Розмовляйте зі своїм лікарем.



Прислухайтесь до свого лікаря та інших членів його команди.



Розмовляйте із членами команди свого лікаря.



Придбайте ліки за рецептом і приймайте їх.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.