

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Tích Cực Vận Động

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Tích Cực Vận Động". Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



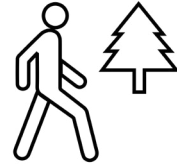
Đi bộ hoặc chạy nhiều hơn.



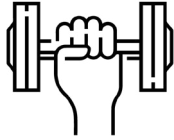
Đạp xe đạp.



Tập thể dục với gia đình.



Đi bộ ngoài trời.



Rèn luyện sức mạnh.



Chơi một môn thể thao.



Vận động nhiều hơn.



Vận động nhiều hơn.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:



DOH 345-368 September 2019 Vietnamese

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Ăn Uống lành Mạnh

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Ăn Uống Lành Mạnh". Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



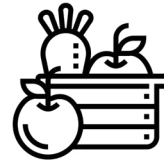
Mua sản phẩm tươi.

---



Ăn các bữa ăn cân bằng dinh dưỡng.

---



Ăn nhiều trái cây và rau củ hơn.

---



Ăn nhiều chất xơ hơn.

---



Ăn nhiều rau xanh hơn.

---



Uống nhiều nước.

---

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:

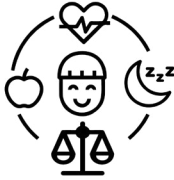


DOH 345-368 September 2019 Vietnamese

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Rèn Luyện Sức Khỏe Tinh Thần

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Rèn Luyện Sức Khỏe Tinh Thần". Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Tìm kiếm sự cân bằng và giảm căng thẳng.



Luyện tập cho tim.



Ngủ đủ giấc.



Tập thư giãn hoặc thiền.



Đi khiêu vũ.



Tham gia các hoạt động với một người bạn.



Vui vẻ với một nhóm hoặc với gia đình.



Tham gia các hoạt động với một nhóm.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:



DOH 345-368 September 2019 Vietnamese

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Kiểm Tra Huyết Áp Của Quý Vị

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Kiểm Tra Huyết Áp Của Quý Vị".  
Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Nhờ người khác kiểm tra huyết áp của quý vị.



Tự kiểm tra huyết áp.



Theo dõi huyết áp của quý vị.



Ghi lại và chia sẻ các chỉ số với bác sĩ của quý vị.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Hiểu Các Chỉ Số Đường Huyết Của Quý Vị

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một điều quý vị nên làm để "Hiểu Các Chỉ Số Đường Huyết Của Quý Vị".  
Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Xét nghiệm để phát hiện mức đường huyết cao.



Theo dõi các chỉ số đường huyết của quý vị thường xuyên.



Duy trì các chỉ số của quý vị trong khoảng lành mạnh.



Làm theo các khuyến nghị từ bác sĩ của quý vị.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## **Biết Mức Cholesterol Của Quý Vị**

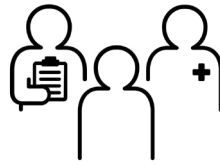
Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Biết Mức Cholesterol Của Quý Vị".  
Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Tìm hiểu về  
cholesterol cao và sức  
khỏe của quý vị.



Xét nghiệm để phát hiện  
mức cholesterol cao.



Làm theo các  
khuyến nghị từ bác  
sĩ của quý vị.



Hành động để hạ mức  
cholesterol của quý vị.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:



DOH 345-368 September 2019 Vietnamese

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

## Tránh Xa Thuốc Lá/Hút Tẩu

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Tránh Xa Thuốc Lá/Hút Tẩu".  
Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Tránh hút thuốc lá.



Tránh hút tẩu.



Tránh hút hookah.



Xếp lịch một ngày để bỏ thuốc lá hay hút tẩu.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:

**8 Lời Khuyên Tuyệt Vời** Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường  
Các Hành Vi Tốt Cho Tim

# Làm Theo Các Khuyến Nghị Từ Bác Sĩ Của Quý Vị

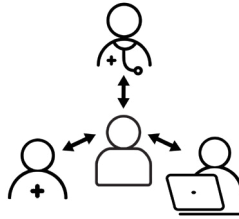
Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một cách để "Làm Theo Các Khuyến Nghị Từ Bác Sĩ Của Quý Vị".  
Hãy làm một hoặc nhiều điều sau:



Nói chuyện với bác sĩ của quý vị.



Lắng nghe bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.



Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.



Mua và dùng thuốc kê toa.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung: