

八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

多活动

以下每条信息都代表一种“多活动”的方式。请采取以下一种或多种方式：



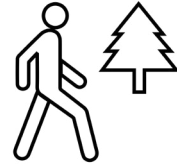
多散步或多跑步。



骑自行车。



和家人一起锻炼。



去户外活动。



增强力量。



做运动。



多走走。



坐轮椅多转动。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

好好吃

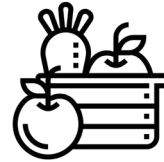
以下每条信息都代表一种“好好吃”的方式。请采取以下一种或多种方式：



购买新鲜食材。



饮食均衡。



多吃水果和蔬菜。



多吃富含纤维的食物。



多吃叶菜。



大量饮水。

补充意见或说明：



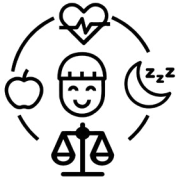
DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

健康生活

以下每条信息都代表一种“健康生活”的方式。请采取以下一种或多种方式：



寻找平衡并
减轻压力。



锻炼心脏。



保证充足睡眠。



练习放松或冥想。



跳舞。



和搭档一起
做事。



和团队或家人
一起放松。



参加
团队活动。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

检查您的血压

以下每条信息都代表一种“检查您的血压”的方式。
请采取以下一种或多种方式：



请别人帮忙检查
您的血压。



您自己检查
血压。



监测您的
血压。



记录并
与医生分享您的
血压值。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病 健康心脏行为

了解您的血糖值

以下每条信息都代表一种“了解您的血糖值”的方式。
请采取以下一种或多种方式：



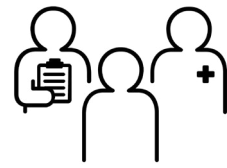
做高血糖测试。



定期监测您的
血糖值。



把您的血糖值控制在
健康范围内。



听从医生的
建议。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病
健康心脏行为

了解您的胆固醇水平

以下每条信息都代表一种“了解您的胆固醇水平”的方式。
请采取以下一种或多种方式：



了解高胆固醇
和您的健康。



做高胆固醇
测试。



听从医生的
建议。



采取措施
来降低您的
胆固醇。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病
健康心脏行为

不吸烟或电子烟

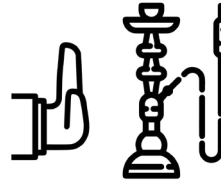
以下每条信息都代表一种“不吸烟或电子烟”的方式。
请采取以下一种或多种方式：



不吸香烟。



不吸电子烟。



不吸水烟。



安排一天戒烟或
戒电子烟。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

八大心血管和糖尿病
健康心脏行为

听从医生的建议

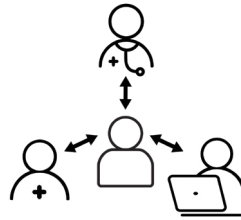
以下每条信息都代表一种“听从医生的建议”的方式。
请采取以下一种或多种方式：



和您的医生交谈。



听从您的医生和
医疗团队的意见。



和您的医疗团队
交谈。



服用处方药。

补充意见或说明：



DOH 345-368 September 2019 Simplified Chinese

针对残障人士，本文件可提供其他版本。请致电 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。