ታላላቆቹ 8
የልብና የደም ሥር ጤና እና የስኳር በሽታ መከላከያ ጤናማ የልብ ባህሪያት

ከዚህ በታች ያሉት እያንዳንዱ ምስሎች ከ ታላላቆቹ 8 የሚመከሩ

ጤናማ ባህሪያት ውስጥ አንዱን ይወክላሉ።

ንቁ ይሁኑ በደንብ ይመገቡ

የአካል ብቃት
እንቅስቃሴ ያድርጉ

የደም ግፊት
መጠንዎን ይፈትሹ

በደምዎ ውስጥ የሚገኘውን
የስኳር መጠን ይረዱ

የኮሌስትሮልዎን
መጠን ይወቁ።

ከትንባሆ፣ ቫፒንግ
እና አልኮል ይራቁ

የሐኪምዎን
ምክሮች ይከተሉ

የእኔ እቅድ፦

DOH 345-368 July 2026 Amharic
ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ doh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።