السلوكيات الثمانية الأساسية

لصحة القلب والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

تمثل كل صورة أدناه أحد **السلوكيات الثمانية الأساسية** الموصى بها للحفاظ على صحة جيدة.



كُن نشطًا



كُل جيدًا



مارِس العادات الصحية



تحقق من ضغط دَمِك



افهم مدلول أرقام
مستويات السكر في دَمِك



اعرف مستويات
الكوليسترول لديك



تجنب التبغ، والسجائر
الإلكترونية، والكحول



اتَّبع توصيات طبيبك

خطتي:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Arabic

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصِل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني doh.information@doh.wa.gov.