အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့် 8 ခု

နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် နှလုံးကျန်းမာစေမည့် အလေ့အကျင့်များ

အောက်ပါပုံတစ်ခုစီသည် **အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့် 8 ခု** ၏ အကြံပြုထားသည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အထများထဲမှ တစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။



လူပ်ရှားတက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ



ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ပါ



ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ပါ



သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ကို စစ်ဆေးပါ



သင်၏ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ကိန်းဂဏန်းများကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ



သင်၏ ကိုလက်စထရောအဆင့်များကို သိရှိနားလည်ထားပါ



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အီးစီးကရက်ရှူခြင်းနှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်



သင့်ဆရာဝန်၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်-

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် doh.information@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။