8 رفتار سالم

رفتارهای سالم برای حفظ سلامت قلب و جلوگیری از امراض قلبی-عروقی و دیابت

هر یک از تصاویر ذیل نشان میدهند یکی از **8 رفتارهای سالم** توصیه شده را



فعال باشید



خوب غذا بخورید



سلامتی را تمرین کنید



بررسی کنید فشار خون تان را



درک کنید سطح
شکر خون تان را



بشناسید سطح
چربی خون تان را



پرهیز کنید از تنباکو،
قلیون برقی و الکول



دنبال کنید توصیه
های داکتر تان را

برنامه من:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Dari

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفا به این شماره 1-800-525-0127 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفا به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس doh.information@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.