8 رفتار سلامتی مهم
در ارتباط با بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت

هریک از تصاویر زیر نشان‌دهنده یکی از **8 رفتار سلامتی مهم** توصیه‌شده است



فعالیت داشته باشید



تغذیه مناسبی داشته باشید



سالم زندگی کنید



فشار خون
خود را بررسی کنید



با معنی مقادیر قند
خون خود آشنا شوید



میزان کلسترول خود را بدانید



از مصرف دخانیات، ویپ
و الکل اجتناب کنید



توصیه‌های پزشک
خود را رعایت کنید

برنامه من:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Farsi

برای دریافت این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن 1-800-525-0127 تماس بگیرید. مشتریان ناشنوا یا دچار مشکلات شنوایی، لطفاً با 711 (Washington Relay) تماس بگیرید یا به نشانی doh.information@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنید.