Dagiti Naindakla n a 8

Kababalin a Nasalun-at ti Puso Para iti Kardiobaskular ken Diabetes

Irepresentar ti tunggal ladawan iti baba ti maysa a **Dagiti Naindaklan a 8** a mairekrekomenda kas nasalun-at a kababalin.



Agbalin nga Aktibo



Mangan a Naimbag



Iruam ti Agbalin a Nasalun-at



Sukimatem ti Bukodmo a Presion ti Dara



Tarusam Dagiti Numero ti Asukar iti Daram



Ammuem ti Bukodmo a Kaadu ti Cholesterol



Liklikam ti Tabako, Panag-vape ken Arak



Aramidem Dagiti Rekomendasion Ti Doktormo

Ti Planok:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Ilocano

Tapno agkiddaw iti daytoy a dokumento iti sabali a pormat, tawagan ti 1-800-525-0127. Kadagiti tuleng wenno nakapuy ti panagdengngegna a kostumer, maidawat a tawaganyo ti 711 (Washington Relay) wenno i-email-yo ti doh.information@doh.wa.gov.