8 ພຶດຕິກຳທີ່ດີ

ເພື່ອສຸຂະພາບຫົວໃຈທີ່ດີ ສຳລັບຄົນເຈັບພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ເບົາຫວານ

ແຕ່ລະຮູບພາບຂ້າງລຸ່ມ ສະແດງເຖິງໜຶ່ງໃນ **8 ພຶດຕິກຳທີ່ດີ**
ທີ່ແນະນຳໃຫ້ເພື່ອສຸຂະພາບດີ.



ຫ້າວຫັນ



ກິນດີ



ປະຕິບັດການມີສຸຂະພາບດີ



ກວດເບິ່ງ
ຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.



ເຂົ້າໃຈຕົວເລກລະດັບ
ນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ



ຮູ້ກ່ຽວກັບລະດັບ
ໄຂມັນໃນເລືອດຂອງທ່ານ



ຫຼີກລ່ຽງການສູບຢາ,
ຢາສູບໄຟຟ້າ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ
ທາດເຫຼົ້າ



ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ
ຂອງທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

ແຜນຂອງຂ້ອຍ:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Lao

ເພື່ອຂໍເອົາເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບອື່ນ, ໃຫ້ໂທ 1-800-525-0127. ລູກຄ້າທີ່ຫູໜວກ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ, ກະລຸນາໂທ
711 (Washington Relay) ຫຼື ອີເມວຫາ doh.information@doh.wa.gov.