# ग्रेट 8

## मुटु तथा मधुमेह स्वस्थ मुटुसम्बन्धी व्यवहारहरू

तलको प्रत्येक छविले **ग्रेट 8**
ले सिफारिस गरेका स्वस्थ व्यवहारहरूमध्ये एकको प्रतिनिधित्व गर्दछ।



सक्रिय हुनुहोस्



स्वस्थ खाना खानुहोस्



स्वस्थताको अभ्यास गर्नुहोस्



आफ्नो रक्तचाप
जाँच गर्नुहोस्




आफ्नो रगतमा
चिनीको मात्राको बारेमा
बुझ्नुहोस्




आफ्नो कोलेस्ट्रोलको
स्तर थाहा पाउनुहोस्



सुर्तीजन्य पदार्थ,
भेपिङ र मदिराबाट टाढा
रहनुहोस्



आफ्नो चिकित्सकका
सिफारिसहरू
पालना गर्नुहोस्

**मेरो योजना:**

Washington State Department of HEALTH

**DOH 345-368 July 2026 Nepali**

यो कागजात अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। श्रवणहीन वा सुन्न नसक्ने ग्राहकहरूले कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा doh.information@doh.wa.gov मा इमेल पठाउनुहोस्।