Cele 8 acțiuni esențiale

Acțiuni pentru o inimă sănătoasă – persoane cu boli cardiovasculare și diabet

Fiecare imagine de mai jos reprezintă una dintre acțiunile sănătoase recomandate din programul **Cele 8 acțiuni esențiale.**



Fii activ



Mănâncă sănătos



Adoptă un stil de viață echilibrat



Verifică tensiunea arterială



Înțelege cum să interpretezi valorile glicemiei



Cunoaște nivelul colesterolului tău



Evită tutunul, vapatul și alcoolul



Urmează recomandările medicului

Planul meu:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Romanian

Pentru a solicita acest document în alt format, sunați la 1-800-525-0127. Clienții surzi sau cu deficiențe de auz trebuie să sune la 711 (Washington Relay) sau să trimită un e-mail la doh.information@doh.wa.gov.