8 Bora

Tabia za Kudumisha Afya ya Moyo na Kisukari

Kila picha hapa chini inawakilisha mojawapo ya tabia **8 BORA** za kudumisha afya zinazopendekezwa.



Jishughulishe



Kula Vizuri



Zoea Ustawi



Pima Shinikizo la Damu Yako



Elewa Kiwango cha Sukari ya Damu Yako



Fahamu Viwango vya Kolestro Yako



Jiepushe na Tumbaku, Uvutaji wa Sigara za Kielektroniki na Pombe



Fuata Mapendekezo ya Daktari Wako

Mpango Wangu:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Swahili

Ili kuomba hati hii katika muundo mwinginee, piga simu kwa 1-800-525-0127. Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711 (Washington Relay) au tuma barua pepe doh.information@doh.wa.gov.