ግሬት 8

ልብን ስርዓተ ደምን ሕማም ሽኮርን ጥዕና ዘለዎም ባህርያት ልቢ

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ ንሓደ ካብቶም **ግሬት 8** ይውክሉ
ዝምከሩ ጥዕና ዘለዎም ባህርያት።



ንጡፋት ኩኑ



ብዝግባእ ተመገቡ



ናይ ጥዕና ልምምድ ግበሩ



ንጸቕጢ ደምኩም
ክትትል ግበረሉ



ናትኩም ቁጽሪታት
ሽኮር ደም ተረድኡ



ናይ ኮለስትሮል
መጠናትኩም ፍለጡ



ትምባኾ ኣወግዱ፣
ምስሓብ ሼፕን
ኣልኮላዊ መስተን



ናይ ዶክተርኩም
ምክርታት ተኸተሉ

መደበይ፦

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Tigrinya

ነዚ ሰነድ’ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-525-0127 ደውል። ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣
ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ doh.information@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።