# 8 найкращих звичок

## для здоров'я серця за наявності серцево-судинних захворювань і діабету

Кожне зображення нижче ілюструє одну з **8 найкращих звичок**,
ленню здоров'я.



Будьте активні



Харчуйтеся правильно



Дотримуйтеся здорового способу життя



Стежте за артеріальним тиском




Слідкуйте за рівнем цукру в крові




Перевіряйте рівень холестерину



Уникайте вживання тютюну, електронних сигарет та алкоголю



Дотримуйтеся рекомендацій лікаря

**Мій план**

Washington State Department of HEALTH

**DOH 345-368 July 2026 Ukrainian**

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127.
Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay)
або писати на адресу електронної пошти doh.information@doh.wa.gov.