8 Hành Vi Lành Mạnh

Giúp Bảo Vệ Tim Mạch và Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường

Mỗi hình minh họa dưới đây thể hiện một trong **8 Hành Vi Lành Mạnh** được khuyến nghị.



Tích Cực Vận Động



Ăn Uống Lành Mạnh



Thực Hành Lối Sống Lành Mạnh



Kiểm Tra Huyết Áp



Hiểu Các Chỉ Số Đường Huyết



Biết Mức Cholesterol



Tránh Sử Dụng Thuốc Lá, Thuốc Lá Điện Tử và Đồ Uống Có Cồn



Làm Theo Các Khuyến Nghị Từ Bác Sĩ

Kế Hoạch của tôi:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến doh.information@doh.wa.gov.