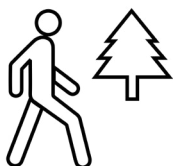


ታላላቅ 8 የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

ሁሉም “ታላላቅ 8”

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት ከሚመከሩት **ታላላቅ 8** ጤናማ ባህርያት አንዱን ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ያድርጉ፡-



ንቁ ይሁኑ።



በደንብ ይመገቡ።



የሰውነትዎን ደህንነት የሚያስጠብቁ ነገሮችን ያከናውኑ።



የደም ግፊትዎን መጠን ይከታተሉ።



በደምዎ ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ይገንዘቡ።



የኮሌስትሮልዎን መጠን ይወቁ።



ሲጋራ ከማጨስና የኤሌክትሮኒክ ሲጋራን ከመጠቀም ይታቀቡ።



የዶክተርዎን ምክረ-ሃሳቦች ይከተሉ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች፡



DOH 345-368 September 2019 Amharic