

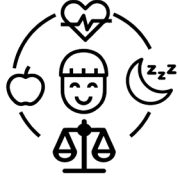
السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

السلوكيات "الثمانية الأساسية" الشاملة

تمثل كل رسالة أدناه أحد السلوكيات الثمانية الأساسية الصحية الموصى بها.
يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



تحقق من ضغط دمك.



مارس العادات الصحية.



كُل جيّداً.



كُن نشطاً.



اتَّبِع توصيات طبيبك.



ابتعد عن التدخين والسجائر
الإلكترونية.



تعرف على مستويات الكوليسترول
لديك.



تفهم مستويات السكر في دمك.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic