

心血管和糖尿病及
心臟健康行為 **8 項建議**

所有「8 項建議」

下述每條訊息均代表 **8 項建議** 中推薦的健康行為。
請執行下列一項或多項建議：



積極運動。



健康飲食。



保持健康生活習慣。



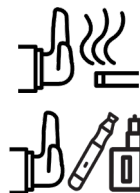
檢查血壓。



瞭解您的血糖值。



瞭解您的
膽固醇水平。



避免吸
香菸和電子菸。



遵照醫生的建議。

其他意見或注意事項：



DOH 345-368 September 2019 Traditional Chinese

本文檔提供適合殘障人士的其他格式。請致電 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。