

អន្តរាគមន៍ ៨ ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺកំណាមផ្អែម  
 វិធានការបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ

**ទាំងអស់ "អន្តរាគមន៍ ៨"**

សារដ៏មួយៗខាងក្រោមតំណាងឱ្យមួយនៃ អន្តរាគមន៍ ៨ ដែលបានណែនាំដោយអាកាសយានកិរិយាដែលមានសុខភាពល្អ។  
 សូមធ្វើរឿងមួយ ឬច្រើនខាងក្រោម៖



មានភាពសកម្ម។



បរិភោគអាហារល្អ។



អនុវត្តសុខុមាលភាព។



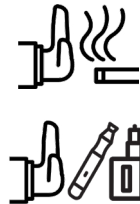
ពិនិត្យ សម្ភាពឈាមរបស់អ្នក។



យល់ដឹងពី  
 ចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។



ដឹងពី  
 កម្រិតកូលេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក។



ជៀសវាងការជក់ចារី និង  
 ការស្រូបចំហាយ។



អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជប  
 ណ្ឌិតរបស់អ្នក។

មតិយោបល់ ឬកំណត់ចំណាំបន្ថែម៖



DOH 345-368 September 2019 Khmer/Cambodian

សម្រាប់ជនពិការ ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)

ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)។