

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

**ንቁ ይሁኑ**

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "ንቁ መሆን" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



የበለጠ የእግር ጉዞ ያድርጉ ወይም ሩጫ ይሩ።



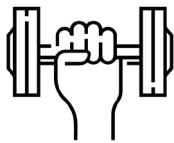
ብስክሌት ይጋልቡ።



ከቤተሰብ ጋር የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።



ከቤት ውጭ የእግር ጉዞ ያድርጉ።



ጥንካሬዎን ያዳብሩ።



ስፖርት ይጫወቱ።



የበለጠ ይንቀሳቀሱ።



የበለጠ ይንቀሳቀሱ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

**በደንብ ይመገቡ**

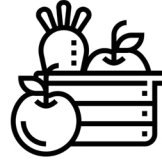
ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "በደንብ መመገብ" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



አዲስ የተመረቱ ምርቶችን ይግዙ።



የተመጣጠኑ ምግቦችን ይመገቡ።



ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በብዛት ይመገቡ።



ቃጫማ (ፋይበር) ምግቦችን በብዛት ይመገቡ።



ቅጠላማ አትክልቶችን በብዛት ይመገቡ።



ውሃ በብዛት ይጠጡ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

**የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ**

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



ሚዛንዎን በመጠበቅ ውጥረትን ይቀንሱ።



ልብዎን ያንቀሳቅሱ።



በቂ እንቅልፍ ያግኙ።



ራስዎን ማዘናናት ወይም ሜዲቴሽን ይለማመዱ።



ይደንሱ።



ነገሮችን ከአጋር ጋር ሆነው ያድርጉ።



ከቡድን ወይም ከቤተሰብ ጋር ይዝናኑ።



ተግባራትን ከቡድን ጋር ያድርጉ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8 የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት**

**የደም ግፊትዎን ይከታተሉ**

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "የደም ግፊትዎን መከታተል" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



የደም ግፊትዎን ሌላ ሰው እንዲለካዎ ያድርጉ።



የራስዎን የደም ግፊት ይከታተሉ።



የደም ግፊትዎን ይከታተሉ።



የልኬት ቅጥሮችን መዝግበው ለዶክተርዎ ያጋሩ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

# የስኳርዎን መጠን ቁጥሮች ይገንዘቡ

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "የስኳርዎን መጠን ቁጥሮች መገንዘብ" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



የከፍተኛ የደም ግፊት ምርመራ ያድርጉ።



የስኳርዎን መጠን ቁጥሮች በመደበኛነት ይከታተሉ።



ቁጥሮችዎ በጤናማ ክልል ውስጥ እንዲሆኑ ያድርጉ።



የዶክተርዎን ምክረ-ሃሳቦች ይከተሉ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

# የኮሌስትሮልዎን መጠን ይወቁ

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "የኮሌስትሮልዎን መጠን ማወቅ" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



ስለ ከፍተኛ ኮሌስትሮል እና ስለ ጤናዎ ይወቁ።



የከፍተኛ የደም ግፊት ምርመራ ያድርጉ።



የዶክተርዎን ምክረ ሃሳቦች ይከተሉ።



ኮሌስትሮልዎን ዝቅ ለማድረግ እርምጃዎች ይውሰዱ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

ታላላቅ 8 የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

# ሲጋራ ከማጨስና የኤሌክትሮኒክ ሲጋራ ከመጠቀም ይታቀቡ

ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "ሲጋራ ከማጨስና የኤሌክትሮኒክ ሲጋራ ከመጠቀም መታቀብ" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



ሲጋራ ከማጨስ ይቆጠቡ።



የኤሌክትሮኒክ ሲጋራ ከመጠቀም ይቆጠቡ።



ሺሻ ከማጨስ ይቆጠቡ።



ሲጋራ ማጨስ ወይም የኤሌክትሮኒክ ሲጋራ መጠቀም የሚያቆሙበትን ቀን ይወስኑ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic

**ታላላቅ 8** የደም ዝውውር ስርዓትና የስኳር በሽታ የጤናማ ልብ ባህርያት

# የደክተርዎን ምክረ-ሃሳቦች ይከተሉ

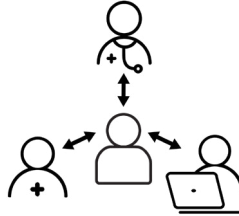
ከዚህ በታች ያለው እያንዳንዱ መልዕክት "የደክተርዎን ምክረ-ሃሳቦች መከተል" የሚቻልባቸውን መንገዶች ይወክላል። እባክዎ ከሚከተሉት መካከል አንዱን ወይም ከአንድ በላይ ያድርጉ።



ከደክተርዎ ጋር ይነጋገሩ።



ከደክተርዎና ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ የሚነገርዎትን ያዳምጡ።



ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ጋር ይነጋገሩ።



በሃኪም የሚታዘዙ መድሃኒቶችን ይመሉና ይውሰዱ።

ተጨማሪ አስተያየቶች ወይም ማስታወሻዎች:



DOH 345-368 September 2019 Amharic