

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Maging Aktibo

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para “Maging Aktibo”.
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Maglakad o tumakbo
nang mas madalas.



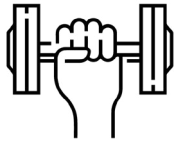
Magbisikleta.



Mag-ehersisyo kasama
ang pamilya.



Maglakad-lakad
sa labas.



Magpalakas.



Maglaro ng isport.



Gumalaw-galaw
pa lalo.



Gumalaw-galaw
pa lalo.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Kumain nang Mabuti

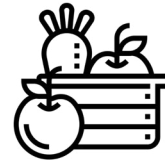
Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Kumain nang Mabuti".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Bumili ng sariwang
produkto.



Kumain ng mga
balanseng pagkain.



Kumain ng mas
maraming prutas at
gulay.



Kumain ng mas
maraming pagkaing may
himaymay o fiber.



Kumain ng mga berde
at madahong gulay.



Uminom ng maraming
tubig.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Ugaliing Kumilos para sa Kapakanan ng Kalusugan

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Ugaliing Kumilos para sa Kapakanan ng Kalusugan".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Humanap ng balanse at
bawasan ang stress.



Mag-eherisyo para
lumakas ang iyong
puso.



Matulog nang sapat.



Ugaliin ang
pagpapahinga o
pag-meditate.



Sumayaw.



Gumawa ng mga bagay
nang may kasamang
kapareha.



Maglibang kasama
ang isang grupo o ang
pamilya.



Gumawa ng mga
aktibidad kasama ang
isang grupo.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Suriin ang Iyong Presyon ng Dugo

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Suriin ang Iyong Presyon ng Dugo".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Magpatingin ng iyong
presyon ng dugo.



Suriin ang iyong sariling
presyon ng dugo.



Subaybayan ang iyong
presyon ng dugo.



Itala at ibahagi
ang mga sukat sa
iyong doktor.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

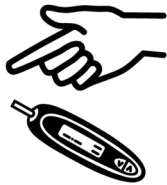
Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Unawain ang Iyong Mga Sukat ng Asukal sa Dugo

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Unawain ang Iyong Mga Sukat ng Asukal sa Dugo".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Magpasuri para
malaman kung mataas
ang asukal sa dugo.



Regular na subaybayan
ang iyong
mga sukat ng asukal
sa dugo.



Panatilihing nasa
malusog na antas ang
iyong mga sukat.



Sundin ang mga
rekomendasyon ng
iyong doktor.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Alamin ang Iyong Mga Antas ng Kolesterol

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Alamin ang Iyong Mga Antas ng Kolesterol".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Matuto tungkol sa mataas na antas ng kolesterol at iyong kalusugan.



Magpasuri kung mataas ang kolestrol.



Sundin ang mga rekomendasyon ng iyong doktor.



Gumawa ng aksiyon para mapababa ang iyong kolesterol.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Iwasan ang Paninigarilyo/Paggamit ng Vape

Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Iwasan ang Paninigarilyo/Paggamit ng Vape".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Iwasan ang
paninigarilyo.



Iwasan ang
paggamit ng vape.



Iwasan ang
paninigarilyo
gamit ang hookah.



Magtakda ng araw
ng paghinto sa
paninigarilyo o
paggamit ng vape.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.

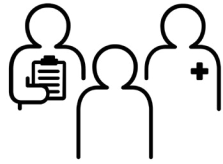
Ang **8 Pinakamainam** na Gawi Laban sa Diyabetes
at Sakit sa Puso at Mga Daluyan ng Dugo
Para sa Malusog na Puso

Sundin Ang Mga Rekomendasyon ng Iyong Doktor

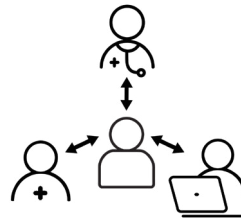
Ang bawat mensahe sa ibaba ay kumakatawan sa isang paraan para "Sundin Ang Mga Rekomendasyon ng Iyong Doktor".
Mangyaring gawin ang isa o higit pa sa mga sumusunod:



Kausapin ang iyong doktor.



Makinig sa iyong doktor at team ng pangangalagang pangkalusugan.



Makipag-usap sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan.



Magpatala at kumuha ng mga resetang gamot.

Mga karagdagang komento o tala:



DOH 345-368 September 2019 Tagalog

Available ang dokumentong ito sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 800-525-0127 (TDD/TTY 711) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.