

พฤติกรรมเพื่อหัวใจที่มีสุขภาพดี **8 อย่าง**
สำหรับหลอดเลือดหัวใจและห่างไกลเบาหวาน

"สิ่งดี ๆ 8 อย่าง"

แต่ละข้อความด้านล่างแสดงหนึ่งในพฤติกรรมที่ **8 อย่าง** ที่แนะนำสำหรับสุขภาพที่ดี
โปรดเลือกทำอย่างน้อย 1 อย่าง



ขยับตัวบ่อยๆ



กินอาหารที่ดี



ประพฤติดัวเพื่อสุขภาพที่ดี



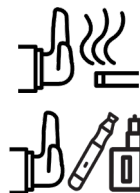
ตรวจ
ความดันเลือด



ทำความเข้าใจ
ค่าน้ำตาลในเลือด



ทราบระดับ
คอเลสเตอรอลของคุณ



ห่างไกลจากการ
สูบบุหรี่/สูดดมสารเสพติด



ทำตามคำแนะนำ
ของแพทย์

หมายเหตุหรือบันทึกเพิ่มเติม:



DOH 345-368 September 2019 Thai