

الحماية: اجعل صحتك في المقام الأول

خصص وقتًا للنشاط البدني، وتناول الطعام الصحي، والاسترخاء والنوم



ممارسة التمرينات

حتى ١٠ دقائق يوميا كفيلة بأن تعزز من فرص إطالة عمرك وعيش حياة أكثر صحة.



الاسترخاء

امنع القلق وتحكم فيه لتقلل من فرص تعرضك لمشاكل صحية خطيرة مثل ضغط الدم المرتفع أو الاكتئاب.



النظام الغذائي

يمكن للنظام الغذائي الصحي حمايتك من أمراض القلب وأنواع معينة من السرطانات.



النوم

أضف تغييرات بسيطة على نظام حياتك اليومي لمساعدتك في الحصول على قسط النوم الذي تحتاجه.

احصل على الخدمات الوقائية المناسبة لك.

تحدث مع مقدم الخدمة الخاص بك عن الخدمات المناسبة لك. health.gov/myhealthfinder 

الصحة الذهنية والعاطفية مهمة. اعر على علاج الصحة السلوكي وخدمات الوقاية. findtreatment.samhsa.gov 

احصل على مزية إتاحة هذه الخدمات وغيرها مجاناً لك بموجب تغطية التأمين الصحي الرئيسية: التحصينات؛ فحص ضغط الدم؛ فحص السمّة؛ فحص داء السكري؛ تقديم المشورة حول النظام الغذائي؛ فحص الكحول وتقديم المشورة حول المشروبات الكحولية؛ تقديم المشورة حول التبغ متاح أيضاً خدمات استثنائية للنساء، والأطفال، وكبار السن. لمزيد من المعلومات حول الخدمات الوقائية الخاصة بالنساء والأطفال وكبار السن، يرجى زيارة go.cms.gov/c2c.

كن فاعلاً فيما يتعلق برعايتك الصحية.

اطرح الأسئلة على مقدم الخدمة الخاص بك. ahrq.gov/questions/index.html

تحدث مع عائلتك وأصدقائك حول بقائك صحيحاً - قد يبدو الأمر صعباً لكنه مهم!



احتفظ بسجل عن معلوماتك الصحية.

احتفظ بسجل عن التاريخ الصحي لعائلتك. خذ معك عندما تتوجه لزيارة مقدم الخدمة الخاص بك. cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

احتفظ بقائمة أدويةك وقدمها لمقدم الخدمة الخاص بك. يمكنك الرجوع إلى علامة تبويب «سجل أدويتي» الخاص بك عبر الموقع الإلكتروني لإدارة الغذاء والدواء.

