



PREVANSYON: METE SANTE W AN PREMYE

Pran tan pou w fè egzèsis fizik, pou w byen manje, pou w detann ou epi pou w dòmi.



EGZÈSIS

Menm 10 minit pa jou ka ede w amelyore chans pou w viv pi lontan epi an sante.



DETANT

Evite epi jere estrès pou w diminye gwo risk pou w gen pwoblèm sante ki grav tankou tansyon wo oswa depresyon.



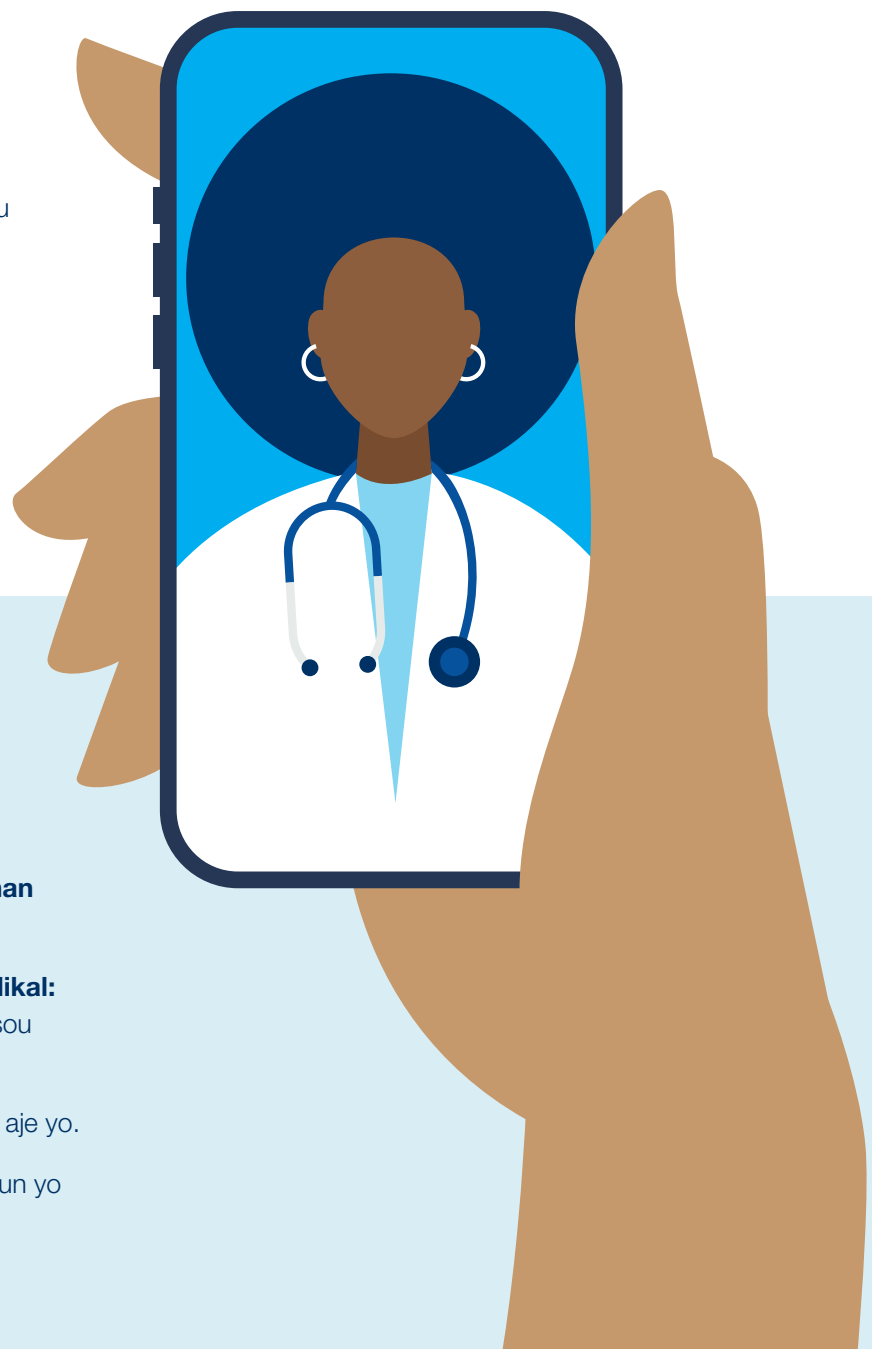
REJIM

Yon rejim alimantè ki sen ka ede pwoteje ou kont maladi kè ak kèk kansè.



DÒMI

Fè ti chanjman nan woutin chak jou w yo pou edew jwenn somèy ou bezwen an.



Chèche sèvis prevantif ki ap bon pou ou.



Pale ak founisè w sou ki sèvis ki ap bon pou ou.

health.gov/myhealthfinder



Sante mantal ak emosyonèl ou enpòtan Jwenn sèvis tretman ak prevansyon nan zafè sante konpòtan. findtreatment.samhsa.gov/



Pwofite sèvis sa yo ak lòt sèvis ki disponib pou ou gratis nan pifò kouvèti medikal:

Vaksinasyon; Tès depistaj tansyon; Tès depistaj obezite; Tès depistaj dyabèt; Konsèy sou rejim alimantè; Konsèy ak tès depistaj pou alkòl; Konsèy sou tabak

Gen sèvis tou ki disponib sèlman pou medam yo, pou timoun yo oswa pou granmoun aje yo.

Pou plis enfòmasyon sou sèvis prevantif gratis ki la espesyalman pou medam yo, timoun yo ak granmoun aje yo, ale sou go.cms.gov/c2c.



Jwe yon wòl aktif nan swen sante w.

Poze founisè w la kesyon. ahrq.gov/questions/index.html

Pale ak fanmi w ak zanmi w sou enpòtans pou rete an sante- sa a ka difisil men li enpòtan!

Konsève enfòmasyon sou sante w.

Fè yon lis sou istorik sante fanmi w. Mache ak li lè ou pral wè founisè w la.

cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

Fè lis medikaman w yo epi montre founisè w la l. Sèvi ak [Dosye Medikaman Mwen yo](#) FDA a.



Pou plis resous ak enfòmasyon sou sèvis prevantif gratis yo, vizite go.cms.gov/c2c.

