



# CÁCH PHÒNG TRÁNH: SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ LÀ QUAN TRỌNG NHẤT

Dành thời gian cho hoạt động thể chất, ăn uống lành mạnh, thư giãn và ngủ.



## TẬP THỂ DỤC

Chỉ cần 10 phút mỗi ngày cũng có thể giúp quý vị tăng cơ hội sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.



## THƯ GIÃN

Ngăn ngừa và quản lý căng thẳng để giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như huyết áp cao hoặc trầm cảm.



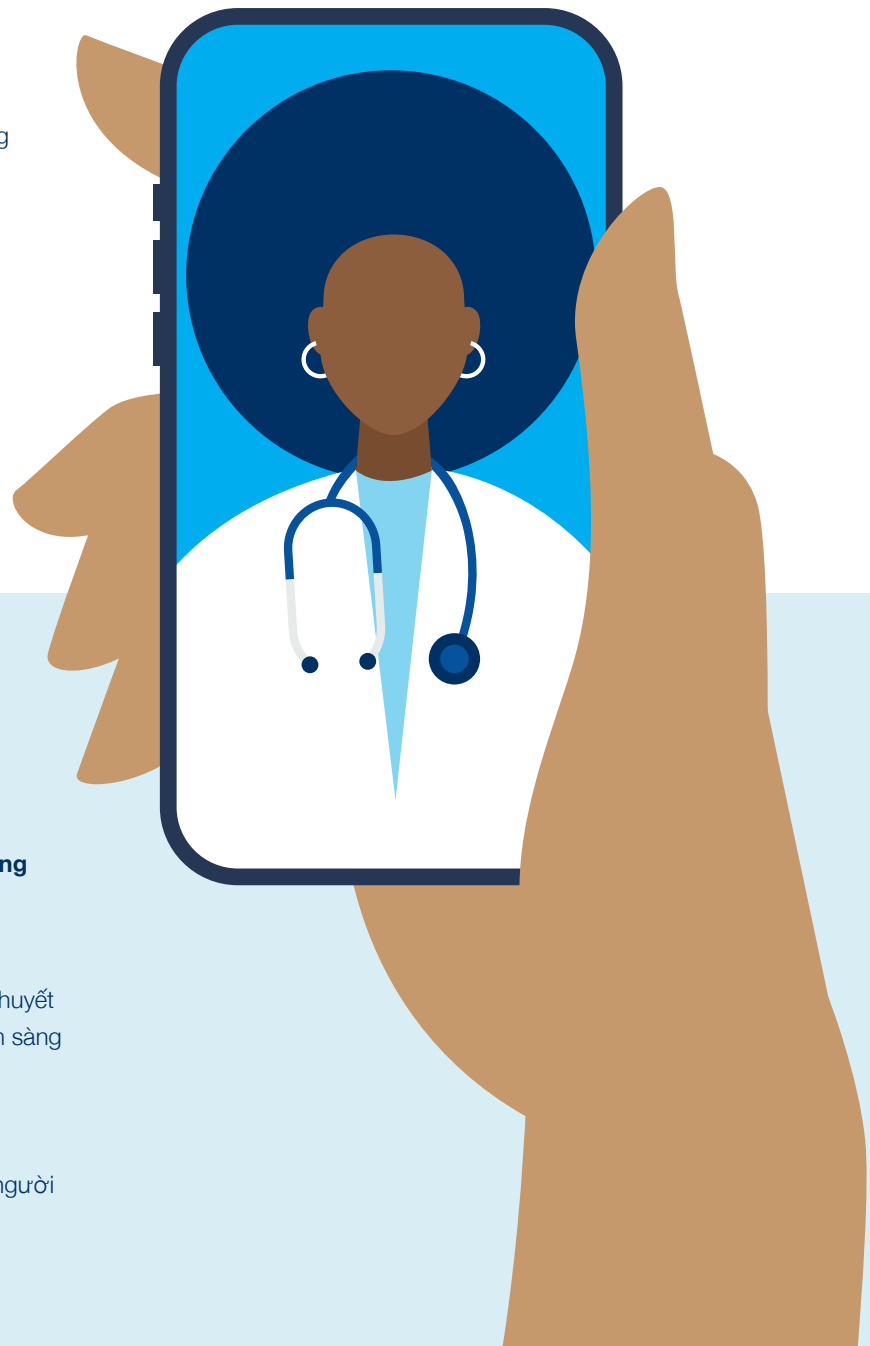
## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp bảo vệ quý vị chống lại bệnh tim và một số bệnh ung thư.



## NGỦ

Thực hiện những thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày để giúp quý vị có được giấc ngủ cần thiết.



Nhận các dịch vụ phòng ngừa phù hợp với quý vị.

- ✓ **Nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về những dịch vụ phù hợp với quý vị.** [health.gov/myhealthfinder](https://health.gov/myhealthfinder)
- ✓ **Sức khỏe tâm thần và cảm xúc rất quan trọng. Tìm các dịch vụ điều trị và dịch vụ phòng ngừa về sức khỏe hành vi.** [findtreatment.samhsa.gov/](https://findtreatment.samhsa.gov/)
- ✓ **Tận dụng những dịch vụ này và các dịch vụ khác được cung cấp miễn phí cho quý vị theo hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế:** Tiêm chủng; Kiểm tra huyết áp; Khám sàng lọc bệnh béo phì; Khám sàng lọc tiểu đường; Tư vấn về chế độ ăn uống; Khám sàng lọc và tư vấn về việc uống rượu; Tư vấn về việc hút thuốc lá

Các dịch vụ riêng biệt cũng có sẵn cho phụ nữ, trẻ em và người lớn tuổi.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ phòng ngừa miễn phí dành riêng cho phụ nữ, trẻ em và người lớn tuổi, hãy truy cập [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c).



Đóng vai trò chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị.

**Đặt câu hỏi cho nhà cung cấp của quý vị.** [ahrq.gov/questions/index.html](https://ahrq.gov/questions/index.html)

**Nói chuyện với gia đình và bạn bè của quý vị về việc giữ gìn sức khỏe – việc này có thể khó nhưng rất quan trọng!**

Theo dõi thông tin sức khỏe của quý vị.

**Giữ danh sách lịch sử sức khỏe của gia đình quý vị.** Mang theo danh sách này khi gặp nhà cung cấp của quý vị. [cdc.gov/genomics/famhistory/famhist\\_basics.htm](https://cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm)

**Giữ danh sách các loại thuốc của quý vị và cho nhà cung cấp của quý vị xem.** Sử dụng Hồ Sơ Thuốc Của Tôi của FDA. [fda.gov/drugs/resources-you-drugs/my-medicine-record](https://fda.gov/drugs/resources-you-drugs/my-medicine-record)



Để biết thêm tài nguyên và thông tin về các dịch vụ phòng ngừa miễn phí, hãy truy cập [go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c).

Ngày chỉnh sửa: Tháng 5 năm 2022 Số xuất bản # 11942-V

