



預防： 把健康放在第一位

為體育活動、健康飲食、放鬆和睡眠安排一定的時間。



運動

即使每天抽出 10 分鐘運動也能幫助您活得更健康，更長壽。



放鬆

預防和管理壓力，可以幫助您降低罹患高血壓或抑鬱症等嚴重健康問題的風險。



飲食

健康的飲食可以幫助您預防心臟病和某些癌症。



睡眠

在您的日常生活中做一點小小的改變幫助您獲得需要的睡眠。



獲得適合您的預防性服務！

- ✓ 諮詢醫療服務提供者，查看哪些服務適合您。
health.gov/myhealthfinder
- ✓ 心理和情感健康很重要。查找行為健康治療和預防服務。
findtreatment.samhsa.gov/
- ✓ 利用大多數醫療保險提供的服務和其他免費服務。免疫接種；血壓篩檢；肥胖篩檢；糖尿病篩檢；飲食諮詢；酒精篩檢和諮詢；菸草諮詢
還為婦女、兒童和老年人提供獨特的服務。
瞭解更多針對婦女、兒童和老年人的免費預防服務的資訊，請造訪 go.cms.gov/c2c。



在您的醫療保健中發揮積極的作用。

諮詢醫療服務提供者。 ahrq.gov/questions/index.html

告訴您的家人和朋友保持健康——這可能很難，但很重要！

追蹤您的健康資訊。

列出您的家族健康史。前往醫療服務提供者就診時隨身攜帶。
cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

列出您的藥物清單，並出示給醫療服務提供者。使用 FDA 的「我的藥物記錄」。
fda.gov/drugs/resources-you-drugs/my-medicine-record



有關免費預防服務的更多資源和資訊，請造訪 go.cms.gov/c2c。

修訂日期：2022 年 5 月，發行編號 11942-C

