



예방: 귀하의 건강을 우선으로 합니다

신체활동과 건강한 식습관, 휴식, 수면을 위한 시간을 마련하세요.



운동

하루 10분만 운동해도 더 건강하고 오래 살 수 있는 확률을 높이는데 도움이 됩니다.



휴식

스트레스를 예방하고 관리하면 고혈압이나 우울증과 같은 심각한 건강 문제 발생 위험이 낮아집니다.



식습관

건강한 식습관은 심장병과 일부 암을 막는데 도움이 됩니다.



수면

일상 생활 습관을 조금만 바꿔도 필요한 수면을 취하는데 도움이 됩니다.



본인에게 맞는 예방 서비스를 받으세요.

- ✓ 서비스 제공자와 함께 어떤 서비스가 귀하에게 적합한지 의논해보세요.
health.gov/myhealthfinder
 - ✓ 정신 건강과 정서적 건강은 중요합니다. 행동 건강 치료 및 예방 서비스를 찾아보세요.
findtreatment.samhsa.gov/
 - ✓ 대부분의 건강 보험을 통해 다음의 서비스와 기타 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다: 예방주사, 혈압 선별검사, 비만 선별검사, 당뇨 선별검사, 식습관 상담, 알코올 선별검사 및 상담, 흡연 상담
- 여성, 아동, 노인을 위한 특별 서비스도 이용 가능합니다.
여성과 아동, 노인을 위한 무료 예방 서비스에 대한 자세한 정보는 go.cms.gov/c2c에서 확인해주시요.



본인의 건강 관리를 위해 적극적으로 나서세요.

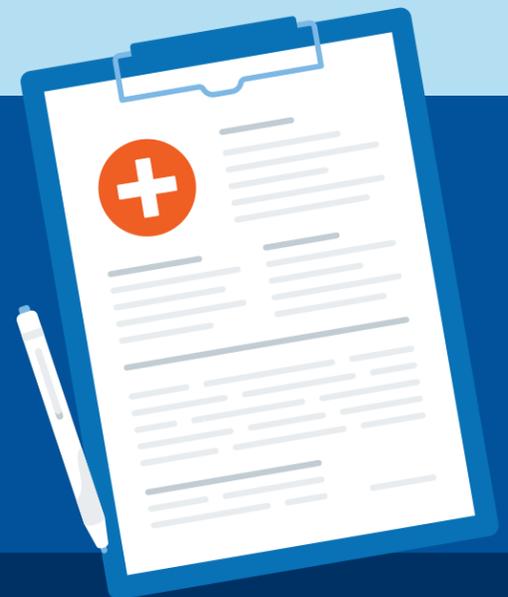
서비스 제공자에게 질문을 하세요. ahrq.gov/questions/index.html

가족 및 친구들과 건강 유지에 대해 대화하세요 - 어려운 일일 수도 있지만 중요한 문제입니다!

건강 정보를 놓치지 마세요.

가족의 건강 이력을 목록으로 작성하세요. 의료 서비스 제공자를 만날 때 이 목록을 지참하세요.
cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

본인이 복용하는 약 목록을 작성하고 의료 서비스 제공자에게 보여주세요. FDA의 나의 약품 기록 를 이용하세요.
fda.gov/drugs/resources-you-drugs/my-medicine-record



무료 예방 서비스를 위한 자세한 자료와 정보는 go.cms.gov/c2c에서 확인해주시요.

