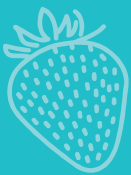


My health for life

**ĐÂY LÀ CHƯƠNG TRÌNH VỀ LỐI SỐNG
NHẪM GIÚP QUÝ VỊ DUY TRÌ VÀ CẢI THIỆN
SỨC KHỎE.**



Sức Khỏe cho Cuộc Sống là chương trình miễn phí về lối sống cho những người hội đủ điều kiện tham gia, muốn cải thiện sức khỏe, và giảm thiểu nguy cơ mắc phải những căn bệnh mãn tính.

Một số điều kiện gây ra những căn bệnh như tiểu đường loại 2, tim mạch, và đột quỵ, là thường có liên quan đến những yếu tố về lối sống. Chương trình Sức Khỏe Cho Cuộc Sống nhằm giúp quý vị giảm nguy cơ phát triển những điều kiện trên, bằng cách thay đổi một vài thói quen sống nhỏ, để tạo lên những lợi ích to lớn cho sức khỏe của mình. Thay đổi lối sống giúp sức khỏe của quý vị cải thiện hơn để chống lại bệnh tật có thể xảy ra trong tương lai.

Tóm Tắt Thông Tin Chương Trình

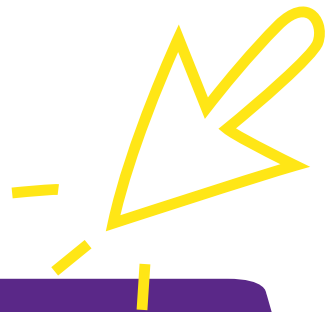
- ✓ Chương trình hoàn toàn miễn phí
- ✓ Chương trình được thực hiện bởi những chuyên viên y tế có chứng chỉ trong khu vực địa phương.
- ✓ Chương trình bao gồm 6 phần
- ✓ Phần đầu tiên là cuộc hẹn gặp cá nhân
- ✓ Những phần còn lại là những buổi họp nhóm mang tính linh động về thời gian và địa điểm cuộc họp.

Mong Đợi Từ Chương Trình

Chương trình Sức Khỏe Cho Cuộc Sống tin rằng cách tốt nhất để tạo nên một sự thay đổi là thực hiện từng bước nhỏ, và có thể làm chủ từng bước đi đó. Người tham dự sẽ học được cách làm thế nào để thiết lập những mục tiêu về sức khỏe, và nhận được sự hỗ trợ trong suốt quá trình thực hiện những thay đổi đó. Chương trình không chỉ dành cho những người mong muốn giảm ký, mà cho tất cả những ai có lý do cá nhân trong việc cải thiện sức khỏe.

Điều Kiện Tham Dự

- Người từ 45 tuổi trở lên được bác sĩ cảnh báo có nguy cơ cao mắc những căn bệnh mãn tính, bao gồm tiểu đường loại 2, tim mạch và đột quỵ.
- Người từ 18 tuổi trở lên, có nguồn gốc là người Thổ Dân, và người dân đảo Torres Strait, và có nguy cơ cao mắc những căn bệnh mãn tính.
- Người từ 18 tuổi trở lên, và trong những tình trạng sức khỏe sẵn có (ví dụ như có tiền sử bị bệnh tiểu đường thai kỳ trước đây, hoặc đã được chẩn đoán là bị tiền tiểu đường, cao huyết áp, hoặc mỡ trong máu).



Để có thêm những thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ:

- Hội Đồng Đa chủng Tộc Của Bang Queensland (07) 3844 9166
- Bác sĩ của quý vị để liên lạc với chúng tôi
- Hãy gọi ECCQ ngay tại số điện thoại 0466 044 152 hoặc 0426 290 039