

KHỞ ĐẦU VỚI

3 BƯỚC ĐƠN GIẢN

BƯỚC 1

Thực hiện kiểm tra trực tuyến đơn giản

Hãy gọi cho Nhân Viên Y Tế Đa Văn Hóa của ECCQ theo số (07) 3844 9166 để sắp xếp kiểm tra sức khỏe ở một nơi thuận tiện cho quý vị, qua điện thoại hoặc qua phần mềm trực tuyến mà quý vị muốn dùng.

BƯỚC 2

Chương trình có phù hợp với quý vị không?

Dựa trên những câu trả lời của quý vị, chúng tôi có thể cho quý vị biết liệu quý vị có đủ điều kiện đăng ký tham gia chương trình hay không.

BƯỚC 3

Đăng ký tham gia chương trình

Chọn phương thức tham gia chương trình mà quý vị muốn và chúng tôi sẽ sắp xếp để quý vị bắt đầu. Có thể chọn từ các buổi theo nhóm, trực tiếp hoặc qua phần mềm trực tuyến, hay được huấn luyện riêng qua điện thoại.

HỘI ĐỦ ĐIỀU KIỆN CỦA CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình lối sống lành mạnh của chúng tôi chỉ dành cho những người đã hoàn thành kiểm tra sức khỏe và điểm số của họ cho thấy họ có thể tham gia. Bất kỳ ai bị huyết áp cao, các mức mỡ máu cao, tiền tiểu đường hoặc từng bị tiểu đường thai kỳ đều có thể tham gia ngay. Thật không may, một số bệnh sức khỏe nền có thể khiến một người không thể tham gia, chẳng hạn như bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim hoặc tai biến.



My health
for life 

Liên lạc với Hội Đồng Các Cộng Đồng Dân Tộc
Queensland (ECCQ)

(07) 3844 9166
myhealthforlife.com.au

CHƯƠNG TRÌNH ĐA VĂN HÓA

My health
for life 

BỞI VÌ SỨC KHỎE TỐT LUÔN QUAN TRỌNG
TRONG MỌI NỀN VĂN HOÁ

health+wellbeing
Queensland



Queensland
Government

phối hợp hoạt động với

LIÊN NGÀNH VÌ QUEENSLAND KHỎE MẠNH HƠN



CHƯƠNG TRÌNH LỐI SỐNG KHỎE MẠNH MIỄN PHÍ

KHỎE MẠNH MANG LẠI CẢM GIÁC **TỐT**

My health for life là gì?

Chương trình *My health for life* giúp người dân Queensland sống khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và tai biến. Mục tiêu của chương trình là giữ gìn sức khỏe của quý vị để giúp ngăn ngừa bệnh tật trong tương lai.

Cho dù đó là ăn uống tốt, vận động nhiều hơn, duy trì cân nặng hợp lý, ngủ ngon hơn hay kiểm soát căng thẳng, chương trình lối sống lành mạnh miễn phí của chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị đạt được những mục tiêu của mình.

“Hãy thay đổi ngay hôm nay để quý vị có thể tận hưởng sức khỏe tốt hôm nay và ngày mai.”



LỜI MỜI ĐA VĂN HÓA CỦA CHÚNG TÔI



*Hội Đồng Các Cộng Đồng Dân Tộc Queensland (ECCQ) hiện đang cung cấp chương trình cho các cộng đồng nói tiếng Hoa, tiếng Ả Rập, cộng đồng Việt Nam và các Quốc Đảo Thái Bình Dương. Các cộng đồng bên ngoài các nhóm ngôn ngữ này có thể được hỗ trợ với việc sử dụng thông dịch viên. Vui lòng nói chuyện với chúng tôi về cách chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị.

NHỮNG NGƯỜI THAM GIA NÓI GÌ...



Chương trình lối sống khỏe mạnh này thực sự hiệu quả với tôi. Cho đến nay, tôi đã giảm được 4kg và tôi vẫn đang tiếp tục rèn luyện bản thân, ăn uống lành mạnh trong suốt quá trình đó. Tôi thực sự khuyên mọi người hãy tham gia *My health for life*; các điều phối viên làm việc chăm chỉ để giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe của mình và quý vị có thể thực hiện điều đó theo tốc độ của riêng mình.

- Nhóm tham gia từ Highgate Hill



NHỮNG THÀNH CÔNG ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH



Hơn **16,000+** người Queensland đã tham gia chương trình



96% người tham gia đánh giá sự hỗ trợ, tài liệu và thông tin chương trình là tuyệt vời



70% người tham gia đã giảm được vòng eo.



99% người tham gia đồng ý rằng chương trình là tích cực.

**My health for life là một chương trình có cấu trúc, dựa trên bằng chứng.*