

Chỉ cần một cuộc gọi để được khỏe mạnh

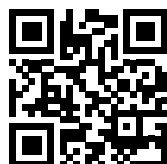
Nếu quý vị trên 16 tuổi, sống ở
NSW và muốn có sức khỏe tốt
hơn, Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe là
dành cho quý vị.

Hãy bắt đầu việc
giữ gìn sức khỏe
ngay hôm nay

Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe

Gọi số **1300 806 258**
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
hoặc tới gethealthynsw.com.au

Có sẵn dịch vụ thông ngôn miễn phí



Quét mã QR để tới
trang mạng Giữ gìn
Sức khỏe ngay hôm nay

SHPN (CPH) 230342-5
SKU ID GHSDL23
Tháng 6 năm 2023 © NSW Health



Vietnamese

Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe

Hướng dẫn miễn phí về sức khỏe để đạt
được các mục tiêu quan trọng của quý vị

Gọi số 1300 806 258
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
hoặc tới gethealthynsw.com.au



Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe

Sơ lược về dịch vụ

Get Healthy Service® (Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe) hoàn toàn miễn phí và phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Huấn luyện viên y tế có trình độ đại học của chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong việc:

- ăn uống lành mạnh và năng động
- duy trì số cân ở mức lành mạnh
- cải thiện sự an vui của quý vị
- chăm lo cho sức khỏe của quý vị khi sống với bệnh tiểu đường loại 2 hoặc ung thư
- giúp quý vị giảm uống rượu bia



“Rất khó để bắt đầu, nhưng khi đã làm thì lại rất dễ, và bây giờ đã trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của tôi.”

Parminder

Lợi ích

Bước đầu tiên là đặt ra các mục tiêu về sức khỏe quan trọng đối với quý vị. Trong chương trình quý vị sẽ được hỗ trợ làm sao để khỏe mạnh hơn với:



các mục tiêu và hành động



theo dõi sự tiến triển



được khích lệ



có các giải pháp



thông tin

Dịch vụ hoạt động ra sao

Giữ gìn Sức khỏe được soạn thảo để phù hợp với cuộc sống của quý vị, do đó các dịch vụ được cung cấp qua điện thoại, email, tin nhắn và trực tuyến - tất cả vào lúc tiện cho quý vị.

Khi tham gia Giữ gìn Sức khỏe, quý vị sẽ được:

- huấn luyện viên có trình độ đại học cho riêng quý vị
- từ 6 cuộc gọi trở lên và đều đặn để được hướng dẫn qua điện thoại và điện thoại truyền hình
- các công cụ và hướng dẫn giúp quý vị đi đúng hướng
- email và tin nhắn giúp quý vị đi đúng hướng
- nhắc nhở về các cuộc hẹn
- giúp vượt qua các trở ngại để đạt được mục tiêu của mình



“Bây giờ chúng tôi làm được nhiều việc hơn trong gia đình, đặc biệt là với con cái.”

Wendy



Theo dõi chúng tôi trên Facebook hoặc Instagram

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingnsw



Để tham gia Giữ Sức Khỏe khi Mang thai, gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối

Thứ Bảy 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

hoặc đăng ký trực tuyến tại:

gethealthynsw.com.au