

ጤናማ እርስዎ

ጤናማ እርስዎ ስለ ጤናዎ ጥሩ ስሜት መሰማት እና ለተሻሉ የጤና ውጤቶች ህይወትዎን ለማስተዳደር መርጃዎችን ማግኘት ማለት ነው።

አለው። እርስዎ ጤናማ እንዲሆኑ እንፈልጋለን፣ እርስዎ እና የሚወዷቸው ሰዎች የተሻለ የህይወት ጥራት እንዲኖርዎት የእርስዎን ጤንነት እንዲረዱ እንፈልጋለን።

ስለ ጤናዎ በራስዎ እና ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ጋር በመረጃ የተደገፈ ውሳኔ ለማድረግ፣ መሰረታዊ የጤና መረጃን ስለሚረዱ ሆን ብለው ምርጫ ማድረግ ማለት ነው። ይህ ማለት ለራስዎ እና ለቤተሰብዎ ጥሩ የጤና ባህል መፍጠር ማለት ነው።

በአጠቃላይ የጤና ጉዞ እና ምዕራፎቹን ለመውረድ ቀርቦዋል።

የዲ.ሲ. ጤና (DC Health) የእርስዎን የጤና ውጤቶች ለማሻሻል እንዲረዱ እና የግል ጤናዎን ለመገንዘብ እንዲረዱ የጤና መጽሕፍት አዘጋጅቶ ንድፍ ነድፏል። ይህ መጽሕፍት ለመርዳት ቀላል የሆነ እና ወደ ተሻለ ጤና በሚያደርጉት ጉዞ ላይ ሊረዱ የሚችል መረጃ

