

건강한 당신

‘건강한 당신’이란 건강에 좋은 느낌을 갖고 최선의 건강 상태를 위해 생활 관리에 필요한 자원을 이용할 수 있다는 뜻입니다.

또한, 기본 건강 정보를 이해하여 스스로 또는 의료팀과 함께 자신의 건강에 대해 제대로 알고 결정을 내리기 때문에 의식적으로 선택한다는 의미이기도 합니다. 그뿐만 아니라, 자신과 가족을 위해 건강한 습관을 만드는 것을 의미합니다.

DC 보건(DC Health)은 DC 주민들이 건강 상태를 개선하고 개인 건강을 이해하는데 도움이 될 수 있도록 이 저널을 제작 및 고안했습니다. 이 저널에는 이해하기 쉽고 더

나은 건강을 향한 여정에 도움이 되는 정보가 담겨 있습니다. 저희는 여러분이 건강하기를 바라며, 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들이 더 나은 삶의 질을 누릴 수 있도록 자신의 건강 상태를 이해하기를 바랍니다.

건강 저널 전문과 각 챕터는 다운로드할 수 있습니다.

