

“做一个健康的自己”

“做一个健康的自己”意味着您对自己的健康感到满意，并有机会获得资源来管理自己的生活，以获得最佳的健康状况。

这意味着您要有意识地做出选择，因为您了解基本的健康信息，可以独立或与医疗团队一起针对您的健康做出知情决策。这意味着您要为自己和家人创立良好的健康传统。

哥伦比亚特区卫生部 (DC Health) 创建并设计了这本健康杂志，以帮助您改善健康状况，并帮助您了解个人健康状况。

这本杂志的信息简单易懂，可以帮助您在健康的道路上走得更远。我们希望您保持健康，希望您了解自己的健康状况，以便您和您的亲人可以拥有更好的生活质量。

此《健康日志》所有章节均可下载。

