

# Sống Lành Mạnh

## Giữ Sức Khỏe

Quý vị có quyền kiểm soát sức khỏe của mình. Cuộc sống lành mạnh làm tăng cơ hội quý vị sẽ ở bên gia đình và bạn bè của mình trong nhiều năm tới. Sử dụng chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị khi quý vị bị bệnh và khi quý vị khỏe mạnh, để giúp quý vị sống lâu và khỏe mạnh. Mặc dù việc sử dụng chương trình bảo hiểm y tế của quý vị là quan trọng, nhưng không gì có thể thay thế cho việc sống một cuộc sống lành mạnh.

Đây là những gì quý vị có thể làm để đặt sức khỏe và hạnh phúc của mình lên hàng đầu:

- Dành thời gian để duy trì hoạt động, ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi.
- Không hút thuốc.
- Nhận dịch vụ chăm sóc định kỳ phù hợp với quý vị.
- Đóng vai trò tích cực đối với sức khỏe của quý vị.
- Tìm hiểu thêm về những gì quý vị có thể làm để giữ gìn sức khỏe và chia sẻ những gì quý vị học được với gia đình và bạn bè của mình.



## Chỉ Ra Các Dấu Hiệu và Cảnh Báo

Cải thiện việc phát hiện các dấu hiệu có thể cảnh báo quý vị về bệnh tật, chẳng hạn như chú ý đến cách cơ thể quý vị phản ứng với thuốc và các thay đổi sức khỏe khác. Phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh có thể giúp quý vị điều chỉnh cuộc sống trước khi bệnh trở nên trầm trọng hơn, từ đó có thể mang lại một cuộc sống lành mạnh hơn. Điều quan trọng nữa là tìm dịch vụ chăm sóc có thể giúp quý vị biết mình mắc bệnh và kiểm soát bệnh trước khi bệnh trở nên tồi tệ hơn. Điều này có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền vì dịch vụ chăm sóc định kỳ được chương trình bảo hiểm y tế của quý vị đài thọ.

Bác sĩ của quý vị có thể thực hiện kiểm tra sức khỏe định kỳ để tìm kiếm các dấu hiệu sớm của một số vấn đề sức khỏe. Hành động và chăm sóc sớm có thể tạo ra tác động lớn đến kết quả kiểm tra sức khỏe.

## Quý Vị Có Thể Ngăn Ngừa Bệnh Mạn Tính

Nhiều bệnh mạn tính là do [các hành vi nguy cơ](#) chính gây ra. Bằng cách đưa ra những lựa chọn lành mạnh, quý vị có thể giảm khả năng mắc bệnh mạn tính và cải thiện chất lượng cuộc sống. Xen thêm tại đây:

[cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm](https://cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm)