



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

SANTE W KONEKTE.

KAT DIFERAN SISTÈM. YON SÈL VÈSYON OUMENM ANSANTE.

Kè w, ren w, sante metabolik ou (jan kò w itilize enèji) ak sèvo w, yo tout travay ansanm tankou yon ekip. Chak ògann ak chak sistèm nan kò w gen yon wòl espesyal.

Lè ou gen pi bon sante, tout kò w benefisye l. Okontrè, lè yon sistèm pa ansante, li fè rès travay la vin pi difisil. Lè w pran swen chak ògann ak sistèm sa yo, ou kapab redui risk pou w fè maladi kè, estwòk ak ensifizans kadyak.

Aprann anba a poukisa li enpòtan pou kenbe chak sistèm ansante.

KÈ



- Redui risk pou maladi kè, kriz kadyak, estwòk ak ensifizans kadyak
- Redui presyon ren w yo
- Kenbe veso sangen yo djanm epi ansante

REN YO



- Redui risk pou maladi kè
- Ede kè w travay yon fason pi fasil
- Amelyore pouvwa netwayaj san an

SANTE METABOLIK



- Redui risk pou fè maladi kwonik yo tankou tansyon wo, dyabèt, ak maladi ren
- Ede w kè w ak ren w yo travay yon fason pi fasil
- Ede selil nan kò w yo rete ansante epi fonksyone jan yo dwe

SÈVO



- Ede sèvo w rete djanm epi konsantre ak panse ki klè, bon memwa, ak bonjan konsantrasyon
- Ede pwoteje sèvo w lè w diminye risk pou w fè yon estwòk
- Ankouraje byennèt emosyonèl



Pwoteje Yonn. Sipòte Tout. Aji Kounye a pou yon Pi Bon Sante Kadyovaskilè-Ren-Metabolik.

Lè w pran swen yon pati nan sante w, ou fè travay la pi fasil pou rès kò a.

42%

nan adilt Ozetazini ap viv ak omwen de maladi kwonik, tankou tansyon wo, kolestewòl ki pa nòmal, oswa dyabèt.¹

Jwenn konsèy sante sou pwochen paj la.



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

8 PRENSIP ESANSYÈL POU RANFÒSE SANTE W.

Suiv abitud sa yo chak jou pou fè chak sistèm vin pi djanm ansanm.

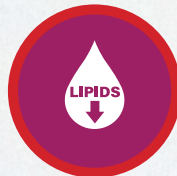
Manje pi byen
pandan w ap manje aliman
konplè ki bon pou lasante.



Jere pwa
ak manje ki bon pou lasante
epi aktivite ki regilye.



Kontwole kolestewòl
pandan w ap chwazi grès
ki bon pou lasante.



Jere tansyon
Lè w diminye sèl w ap
konsome, lè w dòmi byen, lè
w kenbe yon pwa ki bon pou
sante, epi rete aktif.



Vin pi aktif
ak aktivite fizik ke
ou renmen.



**Gen yon somèy
ki ansante**
lè w vize 7 jiska 9 èdtan
somèy chak nuit.



Jere sik nan san
lè w manje ansante, fè egzèsis
ak kenbe yon pwa ki bon pou
lasante.



Kite tabak
Lè w sispann sèvi ak tout pwodui
ki pèmèt ou rale nikotin, tankou
sigarèt tradisyonèl, sigarèt
elektwonik ak vapotaj.



ESKE W PRÈ POU KONEKTÈ AK YON PI BON VÈSYON W?

Fè Premye Etap la:

www.heart.org/myCKMhealth
(sitwèb en Anglè)

Asire ke w pale ak ekip swen w lan epi
poze kesyon lè sa nesèsè.

ESPONNSÒ FONDATÈ YO



ESPONNSÒ K AP SIPÒTE YO

