

# اطمئن على صحتك دائماً

من أهم الأشياء التي يمكن أن تقوم بها من أجل صحتك هي أن تزور طبيبك مرة واحدة على الأقل سنويًا. يمكن للطبيب مساعدتك في معالجة المشكلات مبكرًا حتى تظل في صحة جيدة. هل زرت طبيبك هذا العام؟

## ما الذي تسال طبيبك عنه؟ هل أحتاج إلى...

- إجراء تغييرات في نمط حياتي (الطعام، التمارين، تعاطي الأدوية والكحوليات، التوتر)؟
- التحدث عن أدويتي الحالية؟
- تخفيض ضغط الدم عندي؟
- اي تطعيمات؟
- التحدث عن الاكتئاب؟
- اختبار للسكر في الدم؟
- فحص سرطان الثدي؟
- فحص سرطان عنق الرحم؟
- فحص للأسنان؟

الصحة  
تتحقق هنا

## لا تنسى!

يجب أن يزور الأطفال والمراهقون أيضًا طبيبهم مرة واحدة على الأقل سنويًا!



503-222-2880  
www.familycareinc.org



## بحاجة للمساعدة في البحث عن طبيب؟

فاتص بخدمات FamilyCare الصحية على الرقم  
503-222-2880 أو 800-458-9518