



Chỉ cần một cuộc gọi để trở nên khỏe mạnh

Nếu quý vị trên 16 tuổi, sống ở NSW và muốn có sức khỏe tốt hơn thì Dịch vụ Get Healthy là dành cho quý vị

Bắt đầu con đường sống khỏe ngay hôm nay

Dịch vụ Get Healthy

Hướng dẫn về sức khỏe miễn phí để đạt được các mục tiêu quan trọng đối với quý vị

Gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

gethealthynsw.com.au

Dịch vụ Get Healthy

Gọi số **1300 806 258**

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến
8 giờ tối Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến
5 giờ chiều hoặc truy cập
gethealthynsw.com.au

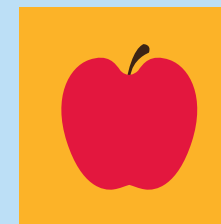
Có dịch vụ thông ngôn và Dịch vụ Tiếp âm
Toàn quốc miễn phí



Quét mã QR để
truy cập trang mạng
Get Healthy



SHPN (CPH) 230342
SKU ID GHSDL23
October 2024 © NSW Health

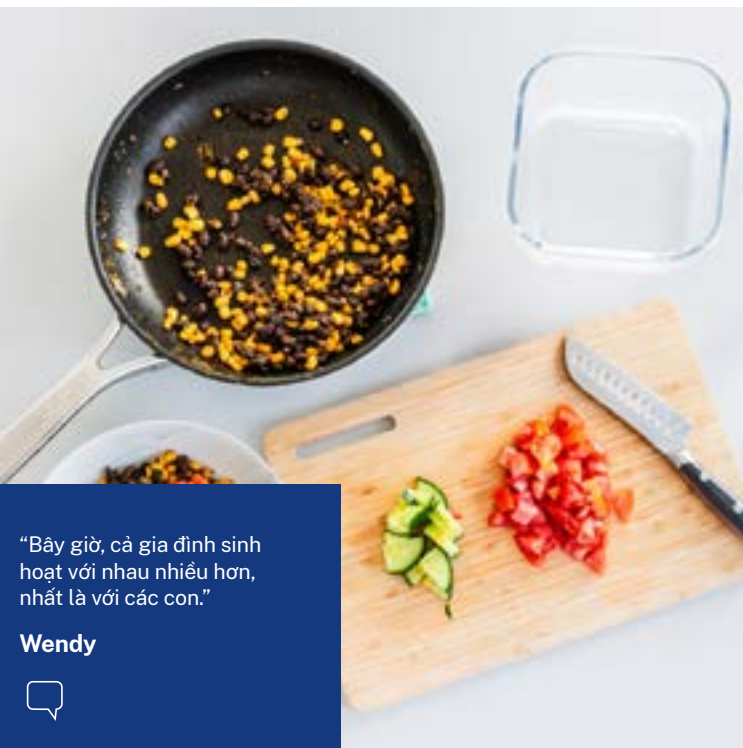


Sơ lược về dịch vụ

Dịch vụ Get Healthy hoàn toàn miễn phí và phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Các hướng dẫn viên về sức khỏe có trình độ của chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị để:

- ăn uống đầy đủ và năng động
- đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh
- cải thiện sự an vui của quý vị
- kiểm soát sức khỏe của quý vị khi bị tiểu đường loại 2 hoặc ung thư
- uống ít rượu bia hơn



“Bây giờ, cả gia đình sinh hoạt với nhau nhiều hơn, nhất là với các con.”

Wendy



“Ban đầu rất khó khăn nhưng một khi đã làm được thì rất dễ dàng, và giờ đây nó đã thuộc cuộc sống hàng ngày của tôi.”

Parminder

Lợi ích

Chúng tôi sẽ giúp quý vị đặt ra các mục tiêu sức khỏe quan trọng đối với quý vị, và hỗ trợ quý vị duy trì mục tiêu đó.



mục tiêu và hành động



theo dõi sự tiến triển



khích lệ



giải pháp



thông tin

Theo dõi chúng tôi trên Facebook hoặc Instagram



Healthy Eating Active Living NSW
(Ăn Uống Lành Mạnh Nếp Sống Năng Động NSW)



@healthyeatingactivelivingnsw

Dịch vụ hoạt động ra sao

Dịch vụ Get Healthy phù hợp với nếp sống của quý vị. Quý vị sẽ được hướng dẫn qua điện thoại và trên mạng vào giờ giấc phù hợp với mình, cùng với sự hỗ trợ thêm qua email và tin nhắn.

Khi tham gia Get Healthy, quý vị sẽ nhận được:

- hướng dẫn viên có trình độ về sức khỏe cho riêng mình
- ít nhất 6 cuộc gọi điện thoại và điện thoại truyền hình để được hướng dẫn đều đặn
- các công cụ và hướng dẫn để giúp quý vị đi đúng hướng
- nhắc nhở về các cuộc hẹn
- giúp vượt qua các trở ngại để đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị



Để tham gia Dịch vụ Get Healthy

gọi số 1300 806 258

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối

Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

hoặc ghi tên trực tuyến tại

gethealthynsw.gov.au