ඔබ සම්බන්ධවූ නිරෝගී කථාබහක් පටන් ගන්න.

get healthy®
Information & Coaching Service
1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthynsw.com.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au
1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm

NSW GOVERNMENT | Health

Get Healthy Information and Coaching Service Brochure - Sinhalese: SHPN (CHA) 110242

නොමිලේ
නිව් සවුත් වේල්ස් සෞඛ්‍ය සේවාව

get healthy®
Information & Coaching Service

ඔබට නිරෝගීව සිටීමට අවශ්‍යයද?

කරන ආකාරය සොයා ගැනීමට මෙය කියවන්න.

NSW GOVERNMENT | Health

1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm
www.gethealthynsw.com.au

SINHALESE

නොමිළේ

නිව් සවුත් වේල්ස් සෞඛ්‍ය සේවාව

get healthy®
Information & Coaching Service

සේවාව සම්බන්ධයෙන්:

Get Healthy Information and Coaching Service® (නිරෝගීව සිටීම සම්බන්ධ තොරතුරු සහ පුහුණු සේවාව) යනු පහත කරුණු සම්බන්ධව මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස් කිරීමට උපකාර කරන **නොමිළේ, රහසිගතව** දුරකථනයෙන් ලබාදෙන සේවාවකි:

> සෞඛ්‍යය සම්පන්නව ආහාර ගැනීම

> ශාරීරිකව ක්‍රියාකාරීවීම

> සිරුරේ නිරෝගි බරක් ලබා ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාම

සේවාව **මාස 6ක්** පැවැත්වෙන අතර ඔබගේ සෞඛ්‍යය ඉලක්ක ළඟාකර ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය පුහුණු උපකාර සහ තොරතුරු ලබාදේ.

සේවාව මගින් ලබාදෙනදේ:

Get Healthy Service (නිරෝගීව සිටීම සඳහාවූ සේවාව) හි පුහුණුවීම් සඳහා සහභාගිවන අයෙකු වශයෙන් ඔබට පහත දේ ලැබේ:

- ඔබට **පුද්ගලික සෞඛ්‍යය පුහුණුකරුවෙකු** ලැබේ.
- පුහුණුවීම සඳහාවූ දුරකථන ඇමතුම් **10ක් දක්වා නොමිළේ** ලැබේ.
- **මාස 6ක** කාලයක් පුරා වෙනස්කම් සඳහා උපකාර ලැබේ.
- ඔබ විසින් කලයුතු දේ සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුලත් තොරතුරු පොත් පිංචක් සහ ඔබගේ ඉලක්ක සහ ක්‍රියාවන් ලිවීම සඳහා පුහුණුවීමේ දිනපොතක් ලැබේ.
- ඔබගේ ඉලක්ක සම්බන්ධයෙන් විස්තර තබාගත හැකි සහ ඔබගේ ප්‍රගතිය සොයා ගැනීම සඳහා උපකාරකල හැකි මෙවළමක් ලබා ගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු ලබාදෙන වෙබ් අඩවියකට ප්‍රවේශය ලබාදීම.

Get Healthy Coaching
(නිරෝගීව සිටීමේ පුහුණුව):

ඔබගේ Get Healthy Coach *(නිරෝගීව සිටීම සඳහාවූ පුද්ගලික පුහුණුකරු)* පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් උපකාර කරනු ඇත:

> පුද්ගලික සෞඛ්‍යය ඉලක්ක සකස්කරදීම

> ක්‍රියාත්මක සැලසුම් නිර්මාණය කිරීම

> පෙළඹවීම පවත්වා ගැනීම

> ගැටළු සහිත තැන් හඳුනාගැනීම

> සාර්ථක ජීවන රටා වෙනස්කම් සඳහා විසඳුම් සෙවීම

එසේනම් අදම Get Healthy Service අමතා ඔබගේ ගමන ආරම්භ කරන්න.

ආරම්භ කිරීම පහසුවේ!

දුරකථන අංක **1300 806 258** අමතන්න.

නොමිළේ පරිවර්තන සේවා ඇත.

එසේ නැතිනම් ඔබ හා සම්බන්ධවිය හැකි තොරතුරු ඇතුලත් විස්තර සමග ඊමේලයක් **contact@gethealthynsw.com.au** වෙත යවන්න. සුදුසුකම්ලත් සෞඛ්‍යය පුහුණුකරුවකු මීලග වැඩකරන දිනයේ ඔබ හට දුරකථනයෙන් කථා කරනු ඇත.