Arabic

خدمة تمتّع بصحة جيدة

تدريب توجيهي مجاني خاص بالصحة لتحقيق
أهداف مهمّة بالنسبة لك

اتصل على الرقم 1300 806 258
من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً
أو تفقَّدْ الموقع
gethealthynsw.com.au

NSW GOVERNMENT

ابدأ مسيرتك الصحية اليوم

خدمة تمتّع بصحة جيدة

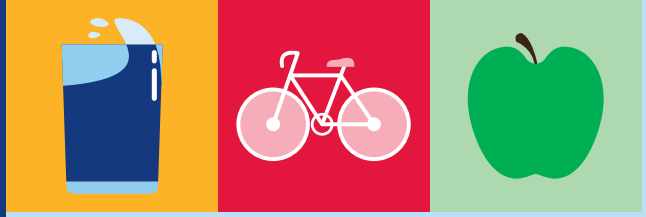
اتصل على الرقم 1300 806 258
من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً
أو تفقّد الموقع الإلكتروني **gethealthynsw.com.au**

تتوفر خدمة ترجمة مجانية

امسح رمز الـQR لتفقُّد موقع
خدمة "تمتّع بصحة جيدة" اليوم

NSW GOVERNMENT

SHPN (CPH) 240007-1
SKU ID GHSDLAR23
حزيران/يونيو 2023 © NSW Health



حافظ على صحتك بمجرّد مكالمة هاتفية

إذا كنت تبلغ من العمر أكثر من ١٦ عاماً وتسكن
في نيو ساوث ويلز وترغب بتحسين صحتك،
فإن خدمة "تمتّع بصحة جيدة" سوف تناسبك

خدمة تمتّع بصحة جيدة

ما تقدّمه الخدمة

®The Get Healthy Service "خدمة تمتّع بصحة جيدة" مجانية بالكامل ومصمَّمة لاحتياجاتك.

مدرِّبونا ومدرِّباتنا يحملون مؤهلات جامعية في الصحة وجاهزون لمساعدتك على:

- تناوُل طعام صحي وممارسة النشاط البدني
- تحقيق وزن صحي والمحافظة عليه
- تحسين عافيتك
- التحكّم بصحتك أثناء التعايش مع السكّري من النوع الثاني أو السرطان
- مساعدتك على التقليل من كمية الكحول التي تشربها

"لقد أصبحنا نقوم بأشياء أكثر بكثير كأسرة الآن، خصوصاً مع الأطفال."

Wendy

" كانت البداية صعبة جداً لكن بمجرد أن بدأت وجدت أن اتباع برنامج صحي من أسهل ما يكون وأصبح جزءاً من حياتي اليومية."

Parminder

الفوائد

الخطوة الأولى هي تحديد الأهداف الصحية المهمة لك. وخلال البرنامج يتم دعمك للعمل من أجل تحسين صحتك وعافيتك عن طريق:

- وضع أهداف وخطط لإنجازها
- متابعة تقدّمك
- تشجيعك
- تقديم الحلول
- تقديم المعلومات

طريقة تقديم "الخدمة"

خدمة "تمتّع بصحة جيدة" مصمّمة لتتناسب مع حياتك، لذا يتم تقديمها عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصّية والإنترنت، وكلّ ذلك في أوقات تناسبك.

عند انضمامك إلى خدمة "خدمة تمتّع بصحة جيدة" تحصل على:

- مدرّب(ة) خاص بك يحمل مؤهلات جامعية
- ٦ مكالمات هاتفية واتصالات فيديوية تدريبية أو أكثر بشكل منتظم
- وسائل ومنشورات إرشادية لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح
- رسائل إلكترونية ونصّية لإبقائك على المسار الصحيح
- رسائل تذكيرية بشأن المواعيد
- مساعدة لتجاوز التحديات التي تقف أمام تحقيق أهدافك

اتبعنا على فيسبوك وإنستغرام

Healthy Eating Active Living NSW

healthyeatingactivelivingnsw@

للانضمام إلى خدمة "تمتّع بصحة جيدة"
اتصل على الرقم 1300 806 258
من الإثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً
السبت ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً
أو تفقّد الموقع الإلكتروني التالي للتسجيل:

gethealthynsw.com.au