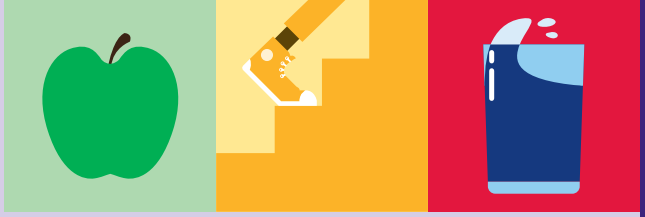


Chỉ cần một cuộc gọi để được hỗ trợ

Chăm sóc sức khỏe và sự an vui của quý vị trong thời kỳ mang thai có thể giúp quý vị mang đến cho em bé sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống

Hãy bắt đầu việc mang thai lành mạnh ngay hôm nay

Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

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 tới
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

Có sẵn dịch vụ thông ngôn miễn phí

Quét mã QR để truy cập trang mạng Giữ Sức Khỏe khi Mang thai ngay hôm nay

SHPN (CPH) 240008-5
SKU ID GHIPDLV23
Tháng 6 năm 2023 © NSW Health

NSW GOVERNMENT

Vietnamese

Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

Hướng dẫn miễn phí về sức khỏe để giúp quý vị khỏe mạnh khi mang thai, khi sinh nở và sau đó

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 tới
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy

NSW GOVERNMENT

Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

Sơ lược về dịch vụ

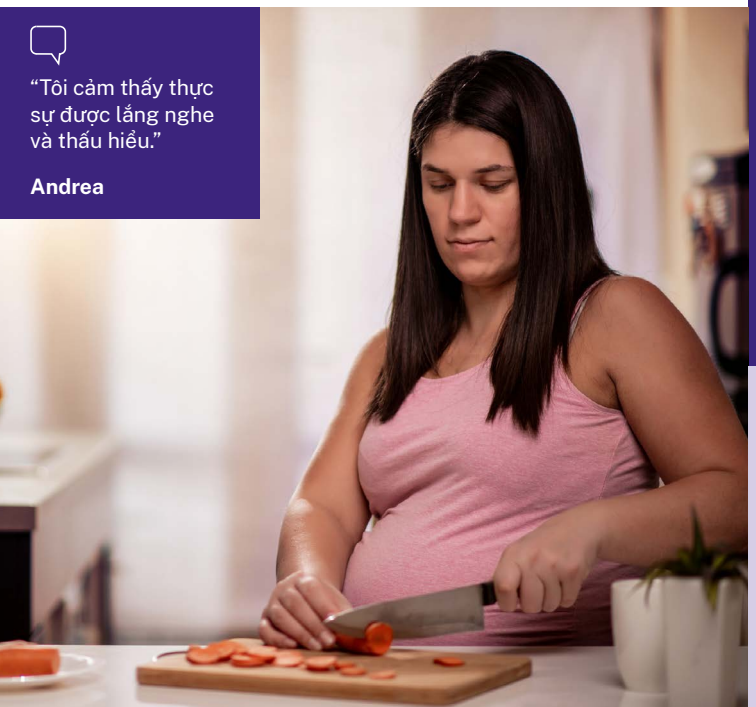
Get Healthy Service® (Dịch vụ Giữ gìn Sức khỏe) hoàn toàn miễn phí và phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Trong suốt thời gian quý vị mang thai, sinh nở và sau đó, huấn luyện viên sức khỏe có trình độ đại học của chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị:

- đặt ra và đạt được các mục tiêu của mình
- ăn uống đầy đủ và năng động
- duy trì số cân ở mức lành mạnh
- cải thiện sức khỏe của quý vị
- đi đúng hướng và được khích lệ
- tránh uống rượu bia
- trở lại số cân lành mạnh sau khi sinh nở

"Tôi cảm thấy thực sự được lắng nghe và thấu hiểu."

Andrea



Hãy hỏi bác sĩ gia đình, y tá hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa ngay hôm nay về việc tham gia Giữ Sức Khỏe khi Mang thai

Lợi ích

Ăn uống lành mạnh và năng động khi mang thai sẽ giúp quý vị:

- ngủ ngon hơn
- nhiều năng lực hơn
- ít đau vùng thắt lưng hơn
- cảm thấy bớt căng thẳng và ít lo lắng hơn
- tiêu hóa tốt hơn
- sinh nở tốt hơn

Dịch vụ hoạt động ra sao

Giữ gìn Sức khỏe được soạn thảo để phù hợp với cuộc sống của quý vị, do đó các dịch vụ được cung cấp qua điện thoại, email, tin nhắn và trực tuyến - tất cả vào lúc tiện cho quý vị.

Khi tham gia Giữ gìn Sức khỏe, quý vị sẽ được:

- huấn luyện viên có trình độ đại học cho riêng quý vị
- từ 6 cuộc gọi trở lên và đều đặn để được hướng dẫn qua điện thoại và điện thoại truyền hình
- các công cụ và hướng dẫn giúp quý vị đi đúng hướng
- email và tin nhắn giúp quý vị đi đúng hướng
- nhắc nhở về các cuộc hẹn
- giúp vượt qua các trở ngại để đạt được mục tiêu của mình

Theo dõi chúng tôi trên Facebook hoặc Instagramm

Healthy Eating Active Living NSW

@healthyeatingactivelivingnsw

Để tham gia Giữ Sức Khỏe khi Mang thai, 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 đăng ký trực tuyến tại:
gethealthynsw.com.au/get-healthy-in-pregnancy