



Be well

Follow five.
For you,
for your
family.



1

Make healthy habits.

Don't smoke.
Stay away from others who smoke.
Don't drink alcohol.

2

Get fit.

Exercise every day.
Eat a balanced diet.
Take 400 mcg of folic acid every day.

3

See your health provider.

Follow medical advice to manage
health conditions like diabetes.

4

Take medication as directed.

Check with your health care
provider about medication use in
pregnancy and breastfeeding.

5

Know your family health history.

Share it with your health care
provider.

Michigan Department
of Community Health



Rick Snyder, Governor
James K. Haveman, Director



ACCESS

assisting. improving. empowering.



march  of dimes®

كوني بصحة جيدة



اتبعي
خمسة أشياء.
لك،
ولأسرتك.

1 عوذي نفسك على عادات صحية.

عدم التدخين.
الابتعاد عن المدخنين.
عدم شرب الكحول.

1

2 حافظي على وزنك ورشاقتك.

تمرنّي كل يوم.
تناولي وجبات غذائية متوازنة.
تناولي ٤٠٠ مايكروغرام من حمض الفوليك يومياً.

2

3 احرصي على الذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية.

اتبعي النصيحة الطبية لتدبير الحالات الصحية
مثل السكري.

3

4 احرصي على تناول الأدوية حسب التعليمات.

استفسري من مقدم الرعاية الصحية المسؤول
عنك حول استخدام الأدوية أثناء الحمل والرضاعة.

4

5 اعرفي تاريخ عائلتك الصحي.

احرصي على إعطاء هذه المعلومات إلى مقدم
الرعاية الصحية المسؤول عنك.

5

Michigan Department
of Community Health



Rick Snyder, Governor
James K. Haveman, Director



ACCESS

assisting. improving. empowering.



march of dimes®