

# Sức Khỏe & Sống Khỏe

Biết cách để sống lành mạnh hơn



## Sống lành mạnh hơn

IEHP cung cấp các chương trình và lớp học miễn phí về chăm sóc sức khỏe và sống khỏe nhằm giúp quý vị cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội.

## Tại sao tôi nên tham gia?

Quý vị sẽ học các kỹ năng mới giúp luyện tập những thói quen chăm sóc sức khỏe lành mạnh. Những thói quen này có thể giúp làm giảm thiểu nguy cơ và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe lâu dài.

## Tôi sẽ học được những gì?

Quý vị sẽ tham gia một lớp học hoặc nhận tài liệu về các chủ đề như:

- Kiểm soát tình trạng bệnh (ví dụ: hen suyễn, tiểu đường và áp huyết cao)
- Chăm sóc trước khi sinh
- Chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh và trẻ em
- Sức khỏe cho người cao niên
- Kiểm soát cân nặng
- Sống lành mạnh

## Tôi có thể bắt đầu thế nào?

**Bước 1:** Truy cập [iehp.org](http://iehp.org) và vào mục “Thông Tin Y Tế”.

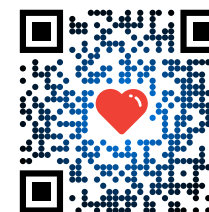
**Bước 2:** Nhấn vào “Giáo Dục Sức Khỏe cho Các Hội Viên.”

**Bước 3:** Chọn địa điểm của quý vị để tìm ngày và giờ lớp học. Quý vị không cần đăng ký, nhưng vui lòng đến sớm 10-15 phút, vì các lớp học ưu tiên cho người đến trước.

## Các cách khác để đăng ký?

Truy cập hoặc tạo tài khoản IEHP Health mới tại [www.iehp.org](http://www.iehp.org). Nhấn vào “Đăng nhập” để bắt đầu.

Quét mã để xem lịch lớp học.



Hãy gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **1-800-440-IEHP (4347)**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối và Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều. TTY: **1-800-718-4347**.

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

