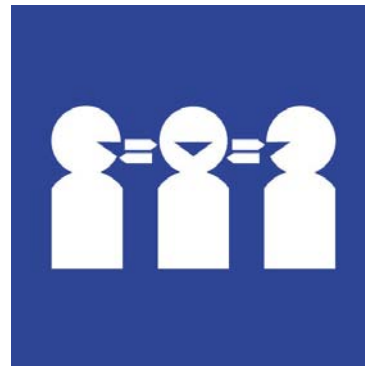


## Намалете го ризикот: Живејте добро

Ако ги направите следните позитивни промени ќе го намалите ризикот да заболите од дијабетес тип 2, рак и кардиоваскуларни болести:

- Јадете здрава храна и многу свежо овошје и зеленчук
- Бидете физички активни
- Престанете да пушите
- Ограничете го пиењето алкохол или сосема престанете
- Бидете SunSmart – носете капа, крема за сончање и очила за сонце
- Одете кај вашиот доктор на редовни проверки на здравјето.

Кои позитивни  
промени ќе  
направите денес?



## Поддршка по телефон

По цена на локален повик (освен од мобилни телефони) може да разговарате со професионални лица во Cancer Council Victoria, Heart Foundation или Diabetes Australia – Vic со помош на преведувач.

Само сторете го следното:

- Јавете се на **13 14 50** од понеделник до петок од 9 наутро до 5 попладне
- Кажете го јазикот што го зборувате
- Останете на линија да се вклучи преведувачот (може да почекате до 3 минути)
- Побарајте од преведувачот да ве поврзе со:
  - Cancer Council Victoria (13 11 20),
  - Diabetes Australia – Vic (1300 136 588),
  - Heart Foundation (1300 36 27 87).
- Разговарајте со службата со помош на преведувачот.

## Намалете го ризикот: Живејте добро



### Преведени информации

Diabetes Australia – Vic дава услуги и ресурси на ваш јазик. Посетете [www.diabetesvic.org.au/multilingual](http://www.diabetesvic.org.au/multilingual) или јавете се на 1300 801 164.



### Повеќејазична информативна линија

Нашата бесплатна повеќејазична информативна линија на **1300 801 164** може да ве поврзе, со помош на преведувач, со низа служби меѓу кои:

- National Diabetes Services Scheme (NDSS)
- Советник за дијабетес
- Советник за исхрана
- Застапување
- Членство
- Собирање облека
- Информации
- Спречување
- Советување
- Донации

Diabetes Australia – Vic е водечко добротворно и покривно потрошувачко тело кое работи на намалувањето на последиците на дијабетесот.

### Преведени информации

Нови преведени ресурси за низа теми се на располагање на повеќе од 20 јазици. Посетете [www.cancervic.org.au/other\\_languages](http://www.cancervic.org.au/other_languages)

### Quit – информации за пушењето

Quit нуди низа ресурси и информации на ваш јазик. Посетете [www.quit.org.au/multicultural.aspx](http://www.quit.org.au/multicultural.aspx) или јавете се на 13 78 48.

### Разговарајте на ваш јазик со медицинска сестра за рак

Разговор во доверба со медицинска сестра на Cancer Council и бесплатни информации со помош на преведувач. Јавете се на 13 14 50.

### Групи за поддршка за рак

Групи за поддршка заради разговори лице в лице во грчката, италијанската, кинеската и еврејската заедница. Јавете се на 13 14 50.

### Бесплатни информативни сесии BreastHealth

Најнови информации за здравјето на градите, факторите на ризик и раното откривање, достапни на арапски, грчки, виетнамски, кинески и италијански јазик.

За повеќе информации за ресурси и програми пратете имејл на адреса [diversity@cancervic.org.au](mailto:diversity@cancervic.org.au) или јавете се на 13 14 50.

### Преведени информации

Heart Foundation нуди низа преведени ресурси за да ви помогне да ги разберете ризиците од срцеви заболувања, како да ги спречите срцевите заболувања и што да правите во случај на срцев напад. Тие може да се најдат на интернет на: [www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx](http://www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx)

### Други ресурси и програми

Heart Foundation нуди низа програми за помош за водење здрав живот.

### Heart Foundation Walking:

Бесплатни групи за пешачење базирани во заедницата.

**Heartmoves:** Програма за лесно до умерено вежбање, особено за луѓе кои имаат хронични состојби.

**Jump Rope For Heart:** Програма за физички активности и собирање средства, наменета на деца во основно училиште.

За повеќе информации за ресурсите и програмите јавете се на 1300 36 27 87 или посетете [www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)