

Reduzca el riesgo: Viva bien

Realizar los siguientes cambios positivos puede ayudar a reducir el riesgo de contraer diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares:

- Coma una dieta sana con muchas frutas y verduras frescas.
- Mántengase activo físicamente.
- Deje de fumar.
- Limíte el alcohol o evítelo.
- Sea "SunSmart": use sombrero, protector solar y anteojos.
- Visite a su médico para realizar controles de salud periódicos.

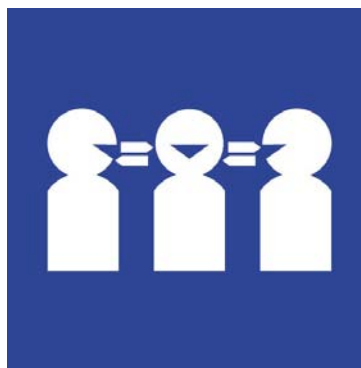
¿Qué cambios positivos puede hacer hoy?

Apoyo telefónico

Por el costo de una llamada local (excepto desde teléfonos móviles), puede hablar con el personal profesional de Cancer Council Victoria, Heart Foundation o Diabetes Australia – Vic, con la ayuda de un intérprete.

Siga estos sencillos pasos:

- Llame al **13 14 50**, de lunes a viernes de 9 a 17.
- Diga el idioma que necesita.
- Espere en línea a un intérprete (puede demorar hasta tres minutos).
- Solicítele al intérprete que se comunique con:
 - Cancer Council Victoria (13 11 20),
 - Diabetes Australia – Vic (1300 136 588),
 - Heart Foundation (1300 36 27 87).
- Hable con el servicio con la ayuda de un intérprete.



Reduzca el riesgo: Viva bien



Información traducida

Diabetes Australia – Vic ofrece servicios y recursos en su idioma. Visite www.diabetesvic.org.au/multilingual o llame al 1300 801 164.



Información multilingüe

Nuestra línea gratuita de información Multilingual Infoline, **1300 801 164** puede conectarlo a los servicios con la ayuda de un intérprete. Dichos servicios incluyen::

- National Diabetes Services Scheme (NDSS)
- Educador sobre temas de diabetes
- Especialista en nutrición
- Servicio de defensoría
- Membresía
- Recolección de prendas de vestir
- Información
- Prevención
- Asesoramiento
- Donaciones

Diabetes Australia – Vic es la principal entidad de beneficencia y organismo máximo para el cliente que trabaja para reducir el impacto de la diabetes.

Información traducida

Hay disponibles nuevos recursos sobre una amplia gama de temas traducidos en más de 20 idiomas. Visite www.cancervic.org.au/other_languages

Información para dejar de fumar

Quit ofrece una variedad de recursos e información en su idioma. Visite www.quit.org.au/multicultural.aspx o llame al 13 78 48.

Hable en su idioma con un servicio de enfermería especializado en cáncer

Es un servicio confidencial en el que puede hablar con un servicio de enfermería del Cancer Council y acceder a información gratuita con la ayuda de un intérprete. Llame al 13 14 50.

Grupos de apoyo para el cáncer

Grupos de apoyo presenciales en las comunidades griegas, italianas, chinas y judías. Llame al 13 14 50.

Sesiones gratuitas de información para la salud mamaria BreastHealth

Información actualizada sobre la salud mamaria, factores de riesgo y detección precoz, disponible en árabe, griego, vietnamita, chino e italiano.

Para obtener más información sobre los recursos y programas envíe un correo electrónico a diversity@cancervic.org.au o llame al 13 14 50.

Información traducida

La Heart Foundation ofrece una amplia gama de recursos traducidos para ayudarlo a entender los riesgos de la enfermedad cardíaca, cómo prevenir una enfermedad cardíaca y qué hacer en caso de un infarto de miocardio. Los mismos se pueden encontrar en línea en: www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx

Otros recursos y programas

La Heart Foundation ofrece una amplia gama de programas para ayudarlo a vivir un estilo de vida saludable.

Caminata Heart Foundation: Grupos de caminatas gratuitos para la comunidad.

Heartmoves: Programa de ejercicios de leve a moderado, especialmente para personas que viven con enfermedades crónicas.

Jump Rope For Heart:

Programa de actividad física y de beneficencia dirigido a niños de la escuela primaria.

Para obtener más información sobre los recursos y programas, sírvase ponerse en contacto con 1300 36 27 87 o visite www.heartfoundation.org.au