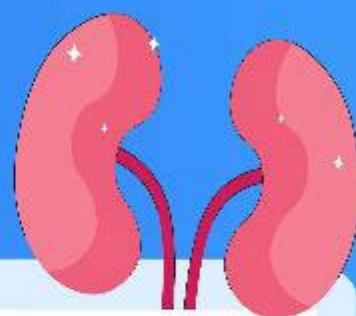




腎臟健康別擔心！

4個小秘訣讓你遠離疾病！

守護腎臟健康，其實一點都不難！
「早期發現、早期治療」才是最佳的防治策略



關於腎臟病的預防之道，請參考以下守則

- | | |
|-------|---------------------------|
| ✓ 3多 | 多纖維、多蔬菜、多喝水 |
| ✓ 3少 | 少鹽、少油、少糖 |
| ✓ 4不 | 不抽菸、不熬夜、不憋尿、
不亂吃來路不明的藥 |
| ✓ 1沒有 | 沒有鮪魚肚 |

每天做到這些小事，就能減少腎臟疾病的威脅！



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

亞太人力

關心您



หมดห่วงเรื่องสุขภาพไต!

4 เคล็ดลับที่ช่วยให้ห่างไกลโรคไต!

การปกป้องสุขภาพไต ความจริงไม่ใช่เรื่องยาก

“ตรวจพบและรักษาแต่เนิ่นๆ” เป็นการป้องกันที่ดีที่สุด



แนวปฏิบัติในการป้องกันโรคไตมีดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|--|
| ✓ 3 มาก | กินอาหารที่มีกากใยมาก กินผักมาก ดื่มน้ำมาก |
| ✓ 3 น้อย | เกลือ น้อย น้ำมัน น้อย น้ำตาล น้อย |
| ✓ 4 ไม่ | ไม่สูบบุหรี่ ไม่นอนดึก ไม่กลั่นปัสสาวะ
ไม่กินยาที่แหล่งที่มาไม่ชัดเจน |
| ✓ 1 ไม่มี | ไม่มีพุง |

ปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน สามารถลดโอกาสที่จะถูกคุกคามด้วยโรคไต!



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

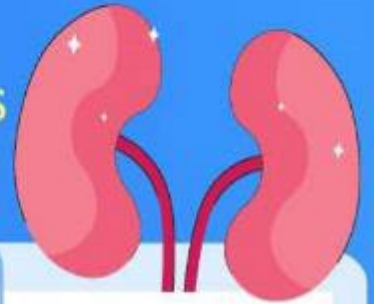
เอเย่นต์แพน ห่วงใยคุณ



No more kidney health concerns

Four tips to avoid illness

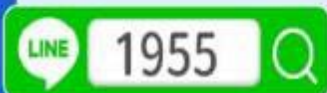
Maintaining healthy kidneys is easy. The best preventative strategy is “to discover problems early and treat them immediately”



Follow the rules below to prevent kidney disease

- | | |
|-------------------|---|
| ✓ 3 more | More fiber, more vegetables, drink more water |
| ✓ 3 lesses | Less salt, less oil, less sugar |
| ✓ 4 don'ts | Don't smoke, don't stay up all night, don't hold off urinating, don't take medicine from questionable sources |
| ✓ 1 no | No tuna belly |

Following these rules on a daily basis reduces the risk of kidney disease



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

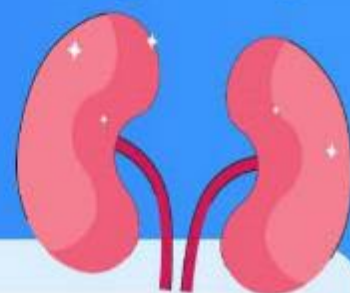
廣告

Pan-Asia Manpower cares for you

Đừng lo lắng về sức khỏe thận!

4 mẹo nhỏ giúp bạn tránh xa bệnh tật.

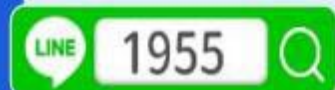
Bảo vệ sức khỏe thận thực ra không hề khó. “Phát hiện sớm, điều trị sớm” là chiến lược phòng ngừa và điều trị tốt nhất.



Để phòng ngừa bệnh thận, vui lòng tham khảo các hướng dẫn sau

☒	3 nhiều	Nhiều chất xơ, nhiều rau, uống nhiều nước
☒	3 ít	Ít muối, ít dầu, ít đường
☒	4 không	Không hút thuốc, không thức khuya, không nhịn tiểu, không dùng thuốc không rõ nguồn gốc.
☒	1 không có	Không có bụng cá nư

Mỗi ngày thực hiện những điều nhỏ nhất này là có thể giảm nguy cơ mắc bệnh thận.



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

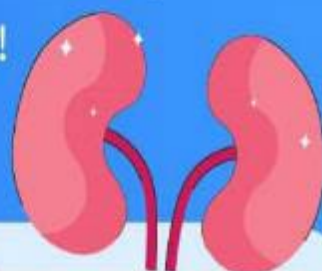
Công ty môi giới Á Thái quan tâm bạn



Tidak Perlu Khawatir dengan Kesehatan Ginjal!

4 Tips Menjauhkan Anda dari Penyakit!

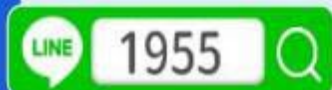
Sebenarnya tidak sulit untuk menjaga kesehatan ginjal!
“Deteksi dini, pengobatan dini” adalah strategi pencegahan dan pengobatan yang terbaik



Mengenai cara pencegahan penyakit ginjal, silakan merujuk pada panduan berikut

- | | | |
|---|--------------------|--|
| ✓ | 3 Banyak | Banyak serat, banyak sayuran, banyak minum air |
| ✓ | 3 Sedikit | Sedikit garam, sedikit minyak, sedikit gula |
| ✓ | 4 Tidak | Tidak merokok, tidak begadang, tidak menahan kencing, tidak mengasup sembarangan obat yang tidak jelas asalnya |
| ✓ | 1 Tidak Ada | Tidak ada perut yang buncit |

Melakukan hal-hal kecil ini setiap hari, maka dapat mengurangi ancaman terkena penyakit ginjal!



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Pan asia man power, peduli anda