ඔබ සම්බන්ධවූ නිරෝගී කථාබහක් පටන් ගන්න.

get healthy®
Information & Coaching Service
1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm
www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthy.sa.gov.au
1300 806 258
සඳුදා සිට සිකුරාදා තෙක් පෙව 8 සිට පව 8 තෙක්

Government of South Australia
SA Health

©Department for Health and Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. May 2015. Public – I1 – A1.

නොමිලේ
දුරකථන සේවාව

get healthy®
Information & Coaching Service

ඔබට නිරෝගීව සිටීමට අවශ්‍යයද?

get healthy®
Information & Coaching Service

Government of South Australia
SA Health

1300 806 258
Monday - Friday 8am - 8pm
www.gethealthy.sa.gov.au

SINHALESE

නොමිලේ
දුරකථන සේවාව

get healthy®
Information & Coaching Service

සේවාව සම්බන්ධයෙන්:

Get Healthy Information and Coaching Service® (නිරෝගීව සිටීම සම්බන්ධ තොරතුරු සහ පුහුණු සේවාව) යනු පහත කරුණු සම්බන්ධව මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස් කිරීමට උපකාර කරන **නොමිලේ, රහසිගතව** දුරකථනයෙන් ලබාදෙන සේවාවකි:

> **සෞඛ්‍යය සම්පන්නව ආහාර ගැනීම**

> **ශාරීරිකව ක්‍රියාකාරීවීම**

> **සිරුරේ නිරෝගි බරක් ලබා ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාම**

සේවාව **මාස 6ක්** පැවැත්වෙන අතර ඔබගේ සෞඛ්‍යය ඉලක්ක ළඟාකර ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය පුහුණු උපකාර සහ තොරතුරු ලබාදේ.

සේවාව මගින් ලබාදෙනදේ:

Get Healthy Service (නිරෝගීව සිටීම සඳහාවූ සේවාව) හි පුහුණුවීම් සඳහා සහභාගිවන අයෙකු වශයෙන් ඔබට පහත දේ ලැබේ:

- ඔබට **පුද්ගලික සෞඛ්‍යය පුහුණුකරුවෙකු** ලැබේ.
- පුහුණුවීම සඳහාවූ දුරකථන ඇමතුම් **10ක් දක්වා නොමිලේ** ලැබේ.
- **මාස 6ක** කාලයක් පුරා වෙනස්කම් සඳහා උපකාර ලැබේ.
- ඔබ විසින් කලයුතු දේ සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුලත් තොරතුරු පොත් පිංචක් සහ ඔබගේ ඉලක්ක සහ ක්‍රියාවන් ලිවීම සඳහා පුහුණුවීමේ දිනපොතක් ලැබේ.
- ඔබගේ ඉලක්ක සම්බන්ධයෙන් විස්තර තබාගත හැකි සහ ඔබගේ ප්‍රගතිය සොයා ගැනීම සඳහා උපකාරකල හැකි මෙවළමක් ලබා ගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු ලබාදෙන වෙබ් අඩවියකට ප්‍රවේශය ලබාදීම.

Get Healthy Coaching (නිරෝගීව සිටීමේ පුහුණුව):

ඔබගේ *Get Healthy Coach (නිරෝගීව සිටීම සඳහාවූ පුද්ගලික පුහුණුකරු)* පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් උපකාර කරනු ඇත:

> **පුද්ගලික සෞඛ්‍යය ඉලක්ක සකස්කරදීම**

> **ක්‍රියාත්මක සැලසුම් නිර්මාණය කිරීම**

> **පෙළඹවීම පවත්වා ගැනීම**

> **ගැටළු සහිත තැන් හඳුනාගැනීම**

> **සාර්ථක ජීවන රටා වෙනස්කම් සඳහා විසඳුම් සෙවීම**

එසේනම් අදම *Get Healthy Service* අමතා ඔබගේ ගමන ආරම්භ කරන්න.

ආරම්භ කිරීම පහසුවේ!

දුරකථන අංක **1300 806 258** අමතන්න.

සඳුදා සිට සිකුරාදා තෙක් පෙව 8 සිට පව 8 තෙක්

නැතිනම

www.gethealthy.sa.gov.au වෙත යන්න.

නොමිලේ පරිවර්තන සේවා ඇත.