



# آیا می خواهید اوضاع سلامتی خود را بهبود دهید؟

به مرکز صحتی (Hälsocenter) خوش آمدید!



# مرکز صبحی – گامی در جهت عادات سالم تر

در مرکز صبحی (Hälsocenter) با راهنما های حرفه ای که در زمینه صحت و سلامتی کار می کنند، آشنا خواهید شد.

با توجه ویژه به توانایی ها و نکات مثبت تان، شما را کمک و پشتیبانی و همچنین راهنمایی خواهیم کرد که بتوانید صحت خود را تقویت کنید و عادات جدید و سالم تری به وجود بیاورید.

کمک هایی که ارائه می کنیم:

فعالیت های جسمی  
عادات جدید مواد غذایی  
کنترل کردن استرس  
موضوع خواب  
سیگرت و تمباکو  
مشروبات الکولی



## راهنمایی مربوط به صحت شما

در جلسات راهنمایی فردی یا فعالیت های گروهی شرکت کنید.

- برای شما که از ۱۶ سال به بالا می باشید و در "وستمان لاند" (Västmanland) ثبت احوال (folkbokförd) می باشید.
- راهنمایی مجانی ارائه می شود.
- (افرادی که از سیگرت یا دیگر نوع از تمباکو استفاده می کنید، مبلغ مراجعه عادی (patientavgift) را باید پرداخت کنند).
- شما از طریق معرفی نامهٔ داکتر و یا طبق تصمیم خودتان می توانید به ما مراجعه کنید.
- اگر ترجیح می دهید از طریق تیلیفون پیشرفته (smartphone) یا صفحهٔ پیشرفته (surfplatta) با هم جلسه داشته باشیم، مشکلی نیست.

برای کسب اطلاعات و رزرو وقت ملاقات:

به صفحهٔ: (1177.se) مراجعه کنید و کلمهٔ (Hälsocenter) را جست و جو کنید.

تماس تیلیفونی، به نمبر: . ۲۱۱۷۶۴۰ . (021-176400) زنگ بزنید و از طریق دکمه های

تیلیفون مرکز صحتی خود را انتخاب کنید.

مرکز صبحی "فاگیرستا" (Hälsocenter Fagersta)

شفاخانه "وستمان لاند" در "فاگیرستا"  
(Västmanland sjukhus Fagersta)

مرکز صبحی "کاک" (KAK\*)

شفاخانه "وستمان لاند" در "کوپینگ"  
(Västmanlands sjukhus i Köping)

مرکز صبحی "ساللا" (Hälsocenter Sala)

شفاخانه "وستمان لاند" در "ساللا"  
(Västmanlands sjukhus i Sala)

مرکز صبحی "وسترئس" (Hälsocenter Västerås)

آدرس: (Pilgatan 8c, Västerås)

ما در کل کمون های ولایت فعال می باشیم.

۰۰۲۱۱۷۶۴۰ (021 – 17 64 00)

\*"شوپینگ" (Köping)، "آربوگا" (Arboga)،

"کونگسُر" (Kungsör)



در "فیس بوک" (Facebook) با ما همراه باشید!  
- کلمه: "Hälsocentrum" به معنی مرکز صبحی را جست و جو کنید.