

您可降低ACE带来的毒性压力风险及负面成果。

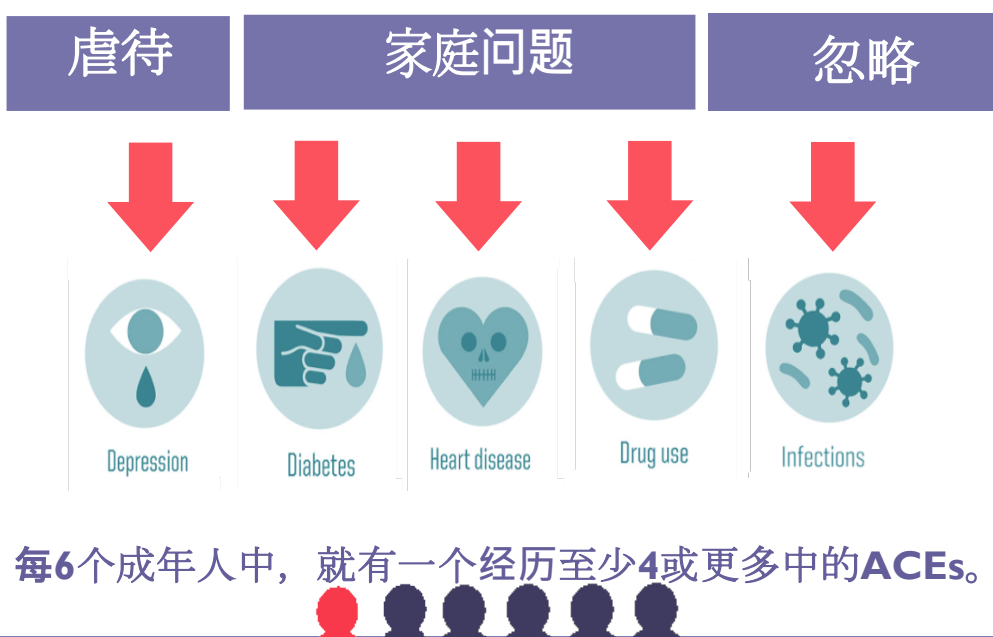


与您的医疗保健提供者详谈并

尝试以下步骤：

ACEs是什么以及ACEs的作用?

童年期不良经历简称 (ACEs) 通常发生在18岁前. 这包括遭受虐待, 忽略, 及各种家庭问题包括精神疾病, 父母离异 或滥用药物。



精神健康

- 敞开心扉, 勇于表达你的感受
- 照顾好自己, 才能照顾好别人

均衡饮食

- 每日吃5份水果和蔬菜
- 多喝水

正念练习

- 工作或念书时不忘休息及放松

体育活动

- 每日运动1个小时

优质睡眠

- 每晚睡7至9个小时
- 睡前不要使用手机或看电视

社会与人际关系

- 陪伴朋友与家人
- 称赞及表扬他人的努力

使用手机相机扫描以下QR码, 欲知更多详情

The EveryONE Project™
Advancing health equity in every community



neighborhood
navigator



one degree



Translation provided by California Academy of Family Physicians



改编至RWJF, CDC, ACEs Connection, and the Office of the California Surgeon General by Health Services of LA County and by CAFP

