

ढूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह  
स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

## सक्रिय रहनुहोस् ।

तलका हरेक सन्देशले "सक्रिय रहन" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ । कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



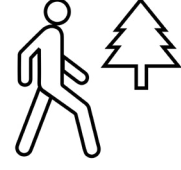
हिडनुहोस् वा धेरै  
दगुर्नुहोस् ।



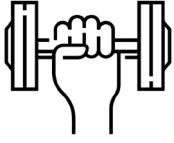
साइकल चढनुहोस् ।



परिवारसँग व्यायाम  
गर्नुहोस् ।



बाहिर हिडनुहोस् ।



तपाईंको सबलता निर्माण  
गर्नुहोस् ।



खेल खेल्नुहोस् ।



धेरै यताउता गर्नुहोस् ।



धेरै यताउता गर्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

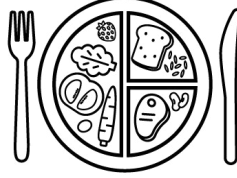
ढूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह  
स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

## राम्रोसँग खानुहोस् ।

तलका हरेक सन्देशले "राम्रोसँग खान" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ । कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



ताजा उत्पादन किन्नुहोस् ।



सन्तुलित खाना खानुहोस् ।



धेरै फलफूल र  
तरकारी खानुहोस् ।



धेरै फाइबर खानुहोस् ।



धेरै हरियो सागपात खानुहोस् ।



पर्याप्त पानी पाउनुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



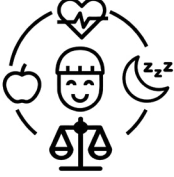
DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

## ठूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

# कल्याण अभ्यास गर्नुहोस्

तलका हरेक सन्देशले "कल्याण अभ्यास गर्न" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ । कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



कृपया सन्तुलन खोज्नुहोस् र  
तनाव घटाउनुहोस् ।



तपाईंको मुटुको व्यायाम  
गर्नुहोस् ।



पर्याप्त निदाउनुहोस् ।



रमाइलो वा ध्यान अभ्यास  
गर्नुहोस् ।



नाच्नुहोस् ।



साथिसँग काम  
गर्नुहोस् ।



समूह वा परिवारसँग मजा  
लिनुहोस् ।



समूहसँग  
काम गर्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

ढूलु 8 कार्डियोभस्कुलर तथल मधुमेह  
स्वस्थ मुटु वुवहारहरु

## तपाईंको रक्तचाप जाँचनुहोस् ।

तलका हरेक सन्देशले "रक्तचाप जाँच गर्न" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छे ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



तपाईंको रक्तचाप जाँचन  
कसैलाई भन्नुहोस् ।



तपाईंको रक्तचाप  
जाँचनुहोस् ।



तपाईंको रक्तचाप  
निरिक्षण गर्नुहोस्।



तपाईंको डाक्टरसँग नम्बर  
रेकर्ड गरी बाँड्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरु:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरुका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

ढूलु 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह  
स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

## तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा थाहा पाउनुहोस् ।

तलका हरेक सन्देशले तपाईंले "तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा थाहा पाउन" गर्नुपर्ने कुराको प्रतिनिधित्व गर्छ ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



रगतमा उच्च चिनीको मात्रा  
परीक्षण गर्नुहोस् ।



तपाईंको रगतमा चिनीको  
मात्रा नियमित निरिक्षण  
गर्नुहोस् ।



तपाईंको संख्या स्वस्थ  
दायरामा राख्नुहोस् ।



तपाईंको चिकित्सकको  
सिफारिस पालना गर्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

ठूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह  
स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

## तपाईंको कोलोस्ट्रोल मात्रा थाहा पाउनुहोस् ।

तलका हरेक सन्देशले "तपाईंको कोलोस्ट्रोलको मात्रा थाहा पाउन" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



उच्च कोलोस्ट्रोल र  
तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा  
थाहा पाउनुहोस् ।



उच्च कोलोस्ट्रोलको  
परीक्षण गर्नुहोस् ।



तपाईंको चिकित्सकको  
सिफारिस पालना गर्नुहोस् ।



तपाईंको कोलोस्ट्रोल  
कम गर्न काम गर्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

ढूलु 8 कार्डियोभस्कुलर तथल मधुमेह  
स्वस्थ मुटु वुवहारहरु

## धुम्रपान/भेपेडको स्टर सफा गर्नुहोस्

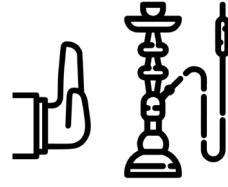
तलका हरेक सन्देशले "धुम्रपान/भेपेडको स्टर सफा गर्न" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



चुरोट  
नपेउनुहोस् ।



भेपेड  
नगर्नुहोस् ।



हुक्का  
नतान्नुहोस् ।



धुम्रपान वा भेपेड छोड्न  
एउटा दिन तोक्नुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरु:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरुका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।

ढूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह  
स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

## तपाईंको चिकित्सकको सिफारिस पालना गर्नुहोस्

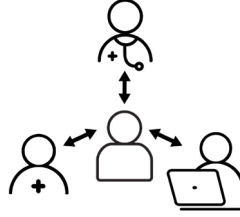
तलका हरेक सन्देशले "डाक्टरको सिफारिस पालना गर्न" का लागि उपायको प्रतिनिधित्व गर्छ ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



तपाईंको डाक्टरसँग कुरा  
गर्नुहोस् ।



तपाईंको डाक्टर र स्वास्थ्य  
हेरचाह टोलीको कुरा  
सुन्नुहोस् ।



तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह  
टोलीसँग कुरा गर्नुहोस् ।



सिफारिस गरिएको औषधी  
भर्नुहोस् र लिनुहोस् ।

थप टिप्पणी वा टिपोटहरू:



DOH 345-368 September 2019 Nepali

अपांगता भएका मानिसहरूका लागि, यो कागजात अन्य ढाँचामा उपलब्ध छ । कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
मा कल गर्नुहोस् वा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) मा ईमेल गर्नुहोस् ।