

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాలు మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## చురుకుగా ఉండండి

క్రింది ప్రతి సందేశం "చురుకుగా ఉండటానికి" ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది. దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



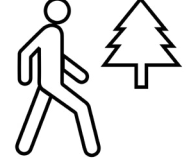
ఎక్కువగా నడవండి లేదా పరిగెత్తండి.



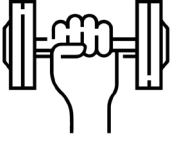
సైకిల్ తొక్కండి.



కుటుంబంతో కలిసి వ్యాయామం చేయండి.



ఆరుబయట నడవండి.



మీ దారుణ్యాన్ని నిర్మించుకోండి.



ఒక ఆట ఆడండి.



ఎక్కువగా కదలండి.



ఎక్కువగా కదలండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

వైకల్యం ఉన్నవారికి, ఈ పత్రం ఇతర ఫార్మాట్లలో లభిస్తుంది. దయచేసి 800-525-0127 (TDD / TTY 711) కు కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) కు ఇమెయిల్ చేయండి.

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

బాగా తినండి

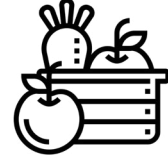
క్రింది ప్రతి సందేశం "చురుకుగా ఉండటానికి" ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది. దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



తాజా ఉత్పత్తులనే కొనండి.



సంతులిత ఆహారం తీసుకోండి.



పళ్ళు మరియు  
కూరగాయలు  
ఎక్కువగా తినండి.



పీచు పదార్థాలు  
ఎక్కువగా తినండి.



ఆకుకూరలు  
ఎక్కువగా తినండి.



నీటిని అధికంగా తాగండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:

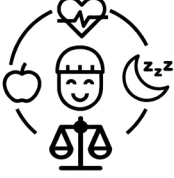


DOH 345-368 September 2019 Telugu

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## వెల్ నెస్ ను అభ్యాసం చేయండి

క్రింది ప్రతి సందేశం "వెల్ నెస్ ను అభ్యాసం ఉండటానికి" ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది. దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



సంతులనాన్ని సాధించి  
ఒత్తిడిని తగ్గించండి.



మీ గుండెకు వ్యాయామం  
అందించండి.



తగినంత నిద్రపోండి.



సేదతీరడం లేదా ధ్యానాన్ని  
సాధన చేయండి.



నృత్యం చేయండి.



పనులను  
ఒక భాగస్వామితో కలిసి  
చేయండి.



ఒక సమూహంతో లేదా  
కుటుంబంతో వినోదంగా  
గడపండి.



కృత్యాలను  
ఒక సమూహంతో కలిసి  
చేయండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## మీ రక్తపోటు పరీక్షించుకోండి

క్రింది ప్రతి సందేశం "మీ రక్తపోటును పరీక్షించుకోనుట" కు ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది.  
దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



ఎవరితోనైనా మీ రక్తపోటును  
పరీక్షించుకోండి.



మీ రక్తపోటును మీరే  
పరీక్షించుకోండి.



మీ రక్తపోటును  
పర్యవేక్షిస్తుండండి.



నమోదు చేసి  
కొలతలను వైద్యునితో  
పంచుకోండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

వైకల్యం ఉన్నవారికి, ఈ పత్రం ఇతర ఫార్మాట్లలో లభిస్తుంది. దయచేసి 800-525-0127 (TDD / TTY 711) కు కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) కు ఇమెయిల్ చేయండి.

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## మీ రక్తంలో చక్కెర కొలతలను అర్థం చేసుకోండి

క్రింది ప్రతి సందేశం "మీ రక్తంలో చక్కెర కొలతలను అర్థం చేసుకొనడానికి" మీరు చేయవలసిన ఒకదాన్ని తెలుపుతుంది.  
దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



రక్తంలో ఎక్కువ చక్కెర ఉందేమో  
పరీక్ష చేయించుకోండి.



మీ రక్తంలో చక్కెర  
కొలతలను క్రమంగా  
పర్యవేక్షిస్తుండండి



మీ కొలతలను  
ఆరోగ్యకరమైన పరిధిలో  
కొనసాగించండి.



మీ వైద్యుని సూచనలు  
పాటించండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

వైకల్యం ఉన్నవారికి, ఈ పత్రం ఇతర ఫార్మాట్లలో లభిస్తుంది. దయచేసి 800-525-0127 (TDD / TTY 711) కు కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) కు ఇమెయిల్ చేయండి.

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తెలుసుకోండి

క్రింది ప్రతి సందేశం "వెల్ నెస్ ను అభ్యాసం చేయుట" కు ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది.  
దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు  
మీ ఆరోగ్యం గురించి  
తెలుసుకోండి.



అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉండేమో  
పరీక్ష చేయించుకోండి.



మీ వైద్యుని సూచనలు  
పాటించండి.



మీ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి  
చర్యలు తీసుకోండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాల మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## ధూమపానం/ ఎలక్ట్రానిక్ సిగరెట్ల నుండి దూరంగా ఉండండి

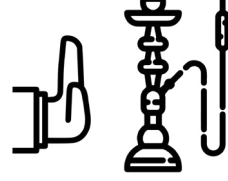
క్రింది ప్రతి సందేశం "ధూమపానం/ ఎలక్ట్రానిక్ సిగరెట్ల నుండి దూరంగా ఉండటం" కు ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది.  
దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



సిగరెట్ల త్రాగడం  
మానివేయండి.



ఎలక్ట్రానిక్ సిగరెట్లు  
మానివేయండి.



హుక్కా పీల్చడం  
మానివేయండి.



ధూమపానం లేదా ఎలక్ట్రానిక్  
సిగరెట్లు విడిచిపెట్టడానికి ఒక  
రోజును నిర్దేశించుకోండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu

వైకల్యం ఉన్నవారికి, ఈ పత్రం ఇతర ఫార్మాట్లలో లభిస్తుంది. దయచేసి 800-525-0127 (TDD / TTY 711) కు కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) కు ఇమెయిల్ చేయండి.

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాలు మరియు మధుమేహం  
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

## మీ వైద్యుని సూచనలు పాటించండి

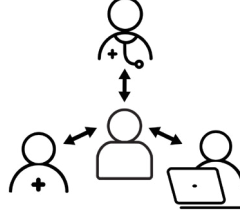
క్రింది ప్రతి సందేశం "మీ వైద్యుని సూచనలు పాటించుట" కు ఒక మార్గాన్ని తెలుపుతుంది.  
దయచేసి క్రింది వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



మీ వైద్యునితో మాట్లాడండి.



మీ వైద్యులు మరియు  
ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందం  
చేప్పేవి వినండి.



మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ  
బృందంతో మాట్లాడండి.



పూరించండి మరియు  
సూచించిన  
మందులు తీసుకోండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu