

## ठूलो 8 कार्डियोभस्कुलर तथा मधुमेह स्वस्थ मुटु व्यवहारहरू

### सबै “ठूलो 8”

तलको हरेक सन्देशले स्वस्थ व्यवहारका लागि सिफारिस गरिएका ग्रेट 8 मध्ये एकको प्रतिनिधित्व गर्दछ ।  
कृपया तलका मध्ये एक वा धेरै गर्नुहोस्:



सक्रिय रहनुहोस् ।



राम्रोसँग खानुहोस् ।



कल्याण अभ्यास  
गर्नुहोस् ।



तपाईंको  
रक्तचाप जाँच्नुहोस् ।



तपाईंको  
रगतमा चिनीको मात्रा थाहा  
पाउनुहोस् ।



तपाईंको  
कोलोस्ट्रॉल मात्रा थाहा  
पाउनुहोस् ।



धुम्रपान र भेपिडको  
स्ट्रिटर सफा गर्नुहोस् ।



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 ।