

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

सक्रिय रहें

नीचे दिया गया हर एक संदेश "सक्रिय होने" का एक तरीका दर्शाता है। कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



अधिक चलें या दौड़ें।



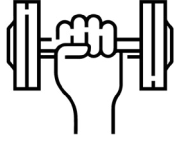
साइकिल चलाएं।



परिवार के साथ व्यायाम करें।



बाहर घूमें।



अपनी ताकत बढ़ाएं।



खेल खेलें।



ज्यादा चलें-फिरें।



ज्यादा चलें-फिरें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

दिव्यांग व्यक्तियों के लिए, यह दस्तावेज़ अन्य प्रारूपों में उपलब्ध है। कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711) पर कॉल करें या Civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

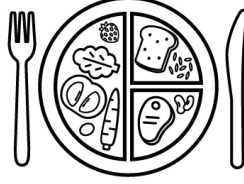
मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अच्छा खाएं

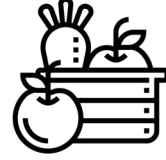
नीचे दिया गया हर एक संदेश "अच्छा खाने" का एक तरीका दर्शाता है। कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



ताजा फल-सब्जियां खरीदें।



संतुलित भोजन करें।



अधिक फल और
सब्जियां खाएं।



फाइबर युक्त चीजें ज्यादा खाएं।



पत्तेदार साग अधिक खाएं।



खूब पानी पिएं।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:

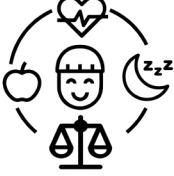


DOH 345-368 September 2019 Hindi

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अच्छा खाएं

नीचे दिया गया हर एक संदेश "अच्छा खाने" का एक तरीका दर्शाता है। कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



संतुलन खोजें और
तनाव कम करें।



अपने दिल के लिए फायदेमंद
व्यायाम करें।



अच्छी नींद लें।



तनाव मुक्ति या ध्यान का
अभ्यास करें।



नाचें।



साथी के साथ
कुछ काम करें।



समूह के साथ या परिवार के
साथ मनोरंजन करें।



समूह के साथ शारीरिक
गतिविधियाँ करें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

दिव्यांग व्यक्तियों के लिए, यह दस्तावेज़ अन्य प्रारूपों में उपलब्ध है। कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711) पर कॉल करें या Civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अपना रक्तचाप जांचें

नीचे दिया गया हर एक संदेश "आपका रक्तचाप जांचने" का एक तरीका दर्शाता है
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



किसी को आपका रक्तचाप
जाँचने दें।



अपना रक्तचाप जाँच
खुद करें।



अपने रक्तचाप
रिकॉर्ड पर नजर रखें।



और नंबर अपने डॉक्टर
को बताएं।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अपनी रक्त शर्करा के नंबरों को समझें

नीचे दिया गया हर एक संदेश दर्शाता है कि आपको "अपनी रक्त शर्करा के नंबरों को समझने" के लिए कुछ करना चाहिए।
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



हाई ब्लड शुगर की जांच
करवाएं..



अपनी रक्त शर्करा के नंबरों की
नियमित
रूप से निगरानी करें



अपने नंबरों को स्वास्थ्य की
सीमा में रखें।



अपने डॉक्टर की सिफारिशों का
पालन करें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जानें

नीचे दिया गया हर एक संदेश "अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जानने" का एक अलग तरीका दर्शाता है।
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



ज्यादा कोलेस्ट्रॉल और
अपने स्वास्थ्य के बारे में जानें।



ज्यादा कोलेस्ट्रॉल के लिए
जांच करवाएं।



अपने डॉक्टर की सिफारिशों का
पालन करें।



अपने कोलेस्ट्रॉल को
कम करने के
लिए क्रिया करें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

दिव्यांग व्यक्तियों के लिए, यह दस्तावेज़ अन्य प्रारूपों में उपलब्ध है। कृपया 800-525-0127 (TDD/TTY 711) पर कॉल करें या Civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

धूम्रपान/वैपिंग से दूर रहें

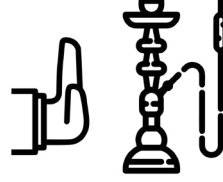
नीचे दिया गया हर एक संदेश "धूम्रपान/वैपिंग से दूर रहने" का एक तरीका दर्शाता है।
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



सिगरेट पीना
बंद करें।



वैपिंग करना
बंद करें।



हुक्का
पीना बंद करें।



धूम्रपान या वैपिंग छोड़ने का दिन
निर्धारित करें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

अपने डॉक्टर की सिफारिशों का पालन करें

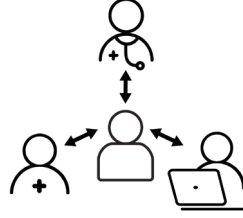
नीचे दिया गया हर एक संदेश "अपने डॉक्टर की सिफारिशों का पालन करने" का एक तरीका दर्शाता है।
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



अपने डॉक्टर से बात करें।



अपने चिकित्सक और स्वास्थ्य
देखभाल टीम की बात सुनें।



अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम
के साथ बातचीत करें।



निर्धारित की
गई दवाएं लें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi