

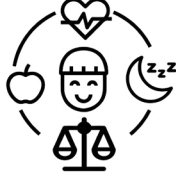
گریٹ 8 دل کی بیماری اور ذیابیطس دل کے لیے صحت مند رویے

تمام "گریٹ 8"

مندرجہ ذیل ہر پیغام گریٹ 8 کے تجویز کردہ صحت مندانہ رویوں میں سے ایک کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



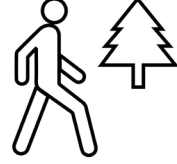
اپنا بلڈ پریشر
چیک کریں۔



تندرستی کی مشق کریں۔



اچھا کھائیں۔



چست رہیں۔



اپنے ڈاکٹر کی تجاویز
پر عمل کریں۔



تمباکو نوشی/ ویننگ
سے اجتناب کریں۔



اپنے کولیسٹرول لیولز
جانیں۔



اپنے خون کی
شوگر کے نمبرز کو سمجھیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu