

मुख्य 8 हृदयवाहिनी और मधुमेह  
स्वस्थ हृदय का व्यवहार

## सभी "मुख्य 8"

नीचे दिया गया हर एक संदेश मुख्य 8 अनुशंसित स्वस्थ व्यवहारों में से एक व्यवहार दर्शाता है।  
कृपया निम्नलिखित में से एक या अनेक कार्य करें:



सक्रिय रहें।



अच्छा खाएं।



तंदुरुस्ती को व्यवहार में लाएं।



अपने रक्तचाप  
की जाँच करें।



अपनी रक्त शर्करा के  
नंबरों को समझें।



अपने कोलेस्ट्रॉल  
के स्तर को जानें।



धूम्रपान और वैपिंग  
से दूर रहें।



अपने डॉक्टर की सिफारिशों का  
पालन करें।

अतिरिक्त टिप्पणियां या सूचनाएँ:



DOH 345-368 September 2019 Hindi