

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਾਰੇ “ਗ੍ਰੇਟ 8”

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਗ੍ਰੇਟ 8 ਦੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।



ਚੰਗਾ ਖਾਓ।



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ
ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।



ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ
ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।



ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ
ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਰਹੋ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਧੁਏਂ
ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ
ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਵਧੀਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਨੋਟਸ:



DOH 345-368 September 2019 Punjabi (Gurmukhi)

ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 800-525-0127 (TDD/TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।