

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

چست رہیں

ذیل میں دیا ہر پیغام "چست رہنے" کے طریقے ظاہر کرتا ہے۔ براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



باہر چہل قدمی کریں۔



گھر والوں کے ساتھ ورزش کریں۔



سائیکل چلائیں۔



زیادہ چلیں یا بھاگیں۔



زیادہ حرکت کریں۔



زیادہ حرکت کریں۔



کوئی کھیل کھیلیں۔



اپنی طاقت بنائیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

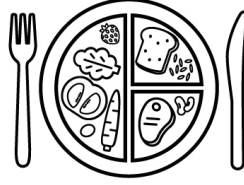
گریٹ 8 دل کی بیماری اور ذیابیطس دل کے لیے صحت مند رویے

اچھا کھائیں

ذیل میں دیا ہر پیغام "اچھا کھانے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔ براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



زیادہ پھل اور
سبزیاں کھائیں۔



متوازن خوراک کھائیں۔



تازہ اشیاء خریدیں۔



زیادہ پانی پیئیں۔



ہری سبزیاں زیادہ کھائیں۔



زیادہ فائبر کھائیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

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

تندرستی کی مشق کریں

ذیل میں دیا ہر پیغام "تندرستی کی مشق کرنے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔ براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



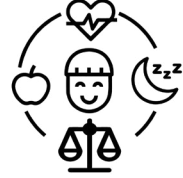
آرام یا مراقبے کی مشق کریں۔



اچھی نیند لیں۔



دل کے لیے ورزش کریں۔



توازن تلاش کریں اور
تناؤ گھٹائیں۔



گروپ کے ساتھ
سرگرمیاں کریں۔



گروپ یا خاندان کے ساتھ لطف
اندوز ہوں۔



اپنے شریک حیات کے ساتھ
وقت گزاریں۔



رقص کریں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

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

اپنا بلڈ پریشر چیک کریں

ذیل میں دیا ہر پیغام "اپنا بلڈ پریشر چیک کرنے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



ریکارڈ کریں اور اعداد کو اپنے
ڈاکٹر کے ساتھ شیئر کریں۔



اپنے بلڈ پریشر کی
معائنہ کاری کریں۔



اپنا بلڈ پریشر
خود چیک کریں۔



کسی سے اپنا بلڈ پریشر
چیک کروائیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

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

اپنے خون میں شوگر کی مقدار کو سمجھیں

ذیل میں دیا ہر پیغام "آپ کے خون میں شوگر کی مقدار کو سمجھنے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



اپنے ڈاکٹر کی تجاویز
پر عمل کریں۔



اس مقدار کو صحت مندانہ
رینج میں رکھیں۔



اپنے خون میں شوگر کی مقدار
کی باقاعدگی سے
نگرانی کریں



اپنے خون میں شوگر کی زیادہ مقدار
معلوم کرنے کے لیے ٹیسٹ کروائیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

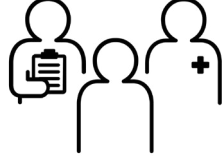
گریٹ 8 دل کی بیماری اور ذیابیطس
دل کے لیے صحت مند رویے

اپنے کولیسٹرول کے لیولز کو جانیں

ذیل میں دیا ہر پیغام "اپنے کولیسٹرول کے لیولز کو جاننے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



اپنے کولیسٹرول کو
کم کرنے کے لیے
اقدامات کریں۔



اپنے ڈاکٹر کی تجاویز
پر عمل کریں۔



ہائی کولیسٹرول کے لیے
ٹیسٹ کروائیں۔



ہائی کولیسٹرول اور
اپنی صحت کے بارے میں جانیں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

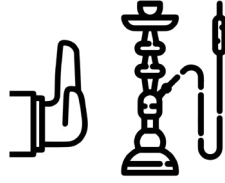
گریٹ 8 دل کی بیماری اور ذیابیطس
دل کے لیے صحت مند رویے

تمباکو نوشی/ویپنگ سے اجتناب کریں

ذیل میں دیا ہر پیغام "تمباکو نوشی/ویپنگ سے اجتناب کرنے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



تمباکو نوشی اور ویپنگ چھوڑنے
کے لیے ایک دن شیڈیول کریں۔



حقہ
پینے سے اجتناب کریں۔



ویپنگ سے
اجتناب کریں۔



سیگریٹ
پینے سے اجتناب کریں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔

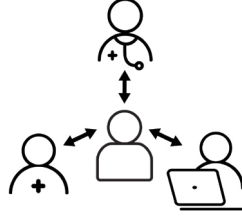
گریٹ 8 دل کی بیماری اور ذیابیطس
دل کے لیے صحت مند رویے

اپنے ڈاکٹر کی تجاویز پر عمل کریں

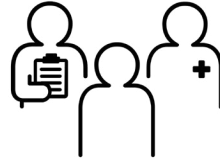
ذیل میں دیا ہر پیغام "اپنے ڈاکٹر کی تجاویز پر عمل کرنے" کے طریقوں کو ظاہر کرتا ہے۔
براہ کرم ذیل میں سے ایک یا زائد کریں:



پُر کریں اور
نُسخہ شدہ ادویات لیں۔



اپنی صحت کی نگہداشت کار
ٹیم سے بات کریں۔



اپنے ڈاکٹر اور صحت کی
نگہداشت کار ٹیم کی بات سُنیں۔



اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اضافی تبصرے یا نوٹس:



DOH 345-368 September 2019 Urdu

معذور لوگوں کے لیے، یہ دستاویز دیگر فارمیٹس میں دستیاب ہے۔ براہ کرم 800-525-0127 (TDD/TTY 711) پر کال کریں civil.rights@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔