

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

## சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் -“சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்”-க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது. பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



அதிகமாக நடக்கவும்  
அல்லது ஓடவும்.



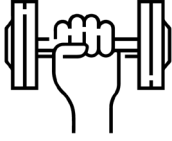
மிதிவண்டி ஓட்டுங்கள்.



குடும்பத்துடன்  
உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



திறந்தவெளியில்  
நடக்கவும்.



உங்கள் பலத்தை  
அதிகரியுங்கள்.



விளையாடுங்கள்.



அதிகமாக நடமாடுங்கள்.



அதிகமாக நடமாடுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக, இந்த ஆவணமானது பிற வடிவங்களிலும் கிடைக்கின்றது. 800-525-0127 (TDD/TTY 711) என்ற எண்ணை அழையுங்கள் அல்லது இந்த முகவரிக்கு [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள்.

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

## நல்ல உணவை உண்ணுங்கள்

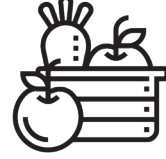
கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “நல்ல உணவை உண்ணுங்கள்” க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.  
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



பசுமையான காய்கறிகளை  
வாங்குங்கள்.



சமச்சீரான உணவை  
உண்ணுங்கள்.



பழங்கள் மற்றும்  
காய்கறிகளை  
அதிகமாக உண்ணுங்கள்.



நார்சத்து மிக்க உணவுகளை அதிகமாக  
அதிகமாக உண்ணுங்கள்.



பச்சைக் கீரைகளை அதிகமாக  
உண்ணுங்கள்.



அதிகமாக நீர்  
அருந்துங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:

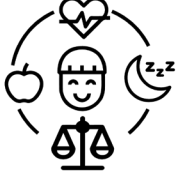


DOH 345-368 September 2019 Tamil

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

## ஆரோக்கியத்தைப் பின்பற்றுங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “ஆரோக்கியத்தைப் பின்பற்றுங்கள்” க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.  
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



சமநிலையை அறிந்து  
அழுத்தத்தைக்  
குறையுங்கள்.



உங்கள் இதயத்திற்கான  
உடற்பயிற்சியை  
செய்யுங்கள்.



போதுமான நேரம்  
தூங்கவும்.



ஓய்வெடுத்தல்  
அல்லது தியானத்தைப்  
பின்பற்றுங்கள்.



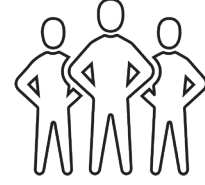
நடனமாடுங்கள்.



ஒரு கூட்டாளியுடன்  
இணைந்து  
செயல்களைச்  
செய்யுங்கள்.



குழுவுடன் அல்லது  
குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சி  
கொள்ளுங்கள்.



செயல்பாடுகளைக்  
குழுவாகச் செய்யுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

## உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தைச் சரிபாருங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தைச் சரிபாருங்கள்” க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.  
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



உங்கள் ரத்த  
அழுத்தத்தைச்  
சரிபார்க்கச் சொல்லுங்கள்.



உங்கள் ரத்த  
அழுத்தத்தை  
நீங்களே சரிபாருங்கள்.



உங்கள் ரத்த  
அழுத்தத்தைக்  
கண்காணியுங்கள்.



அளவுகளைப் பதிவு  
செய்து உங்கள்  
மருத்துவருடன்  
பகிருங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்காக, இந்த ஆவணமானது பிற வடிவங்களிலும் கிடைக்கின்றது. 800-525-0127 (TDD/TTY 711) என்ற எண்ணை அழையுங்கள் அல்லது இந்த முகவரிக்கு [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள்.

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

# உங்கள் ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “உங்கள் ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்” க்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைக் குறிக்கின்றது.

பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



உயர் சர்க்கரை அளவுக்கான சோதனையை செய்து கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள்.



உங்கள் அளவுகளை ஆரோக்கியமான வரம்பிற்குள் வையுங்கள்.



உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

# உங்கள் ரத்தக் கொழுப்பு அளவுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “உங்கள் ரத்தக் கொழுப்பு அளவுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்” க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.

பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



உயர் ரத்தக் கொழுப்பு மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்.



உயர் ரத்தக் கொழுப்பு அளவிற்கான பரிசோதனையை செய்து கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.



உங்கள் ரத்தக் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

# புகைபிடித்தல்/மின் புகைத்தலில் இருந்து விலகியிருங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “புகைபிடித்தல்/மின் புகைத்தலில் இருந்து விலகியிருங்கள்” க்கான ஒரு  
வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.

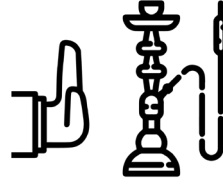
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



புகைபிடிப்பதைத்  
தவிர்க்கவும்.



மின்புகைத்தலைத்  
தவிர்க்கவும்.



ஹூக்கா புகைப்பதைத்  
தவிர்க்கவும்.



புகைபிடித்தல் அல்லது  
மின்புகைத்தலை  
நிறுத்த ஒரு நாளைத்  
திட்டமிடுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8  
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

# உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் “உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்” க்கான ஒரு வழிமுறையைக் குறிக்கின்றது.

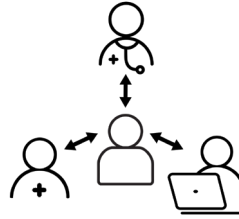
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



உங்கள் மருத்துவருடன்  
பேசுங்கள்.



உங்கள் மருத்துவர்  
மற்றும்  
சுகாதாரக்குழுவினர்  
கூறுவதைக்  
கவனியுங்கள்.



உங்கள்  
சுகாதாரக்குழுவுடன்  
பேசுங்கள்.



பரிந்துரைக்கப்பட்ட  
மருந்துகளை  
வாங்குங்கள் மற்றும்  
உட்கொள்ளுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil