

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਭੱਜੋ।



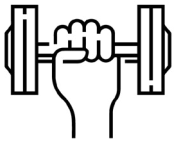
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।



ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।



ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ।

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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਚੰਗਾ ਖਾਓ।

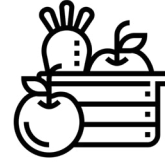
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।



ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਲਓ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।



ਫਾਈਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਓ।



ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।



ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਪੀਓ।

ਵਧੀਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਨੋਟਸ:



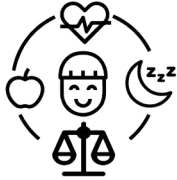
DOH 345-368 September 2019 Punjabi (Gurmukhi)

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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਮਨ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ
ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ।



ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਕਸਰਤ
ਕਰਵਾਓ।



ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਲਓ।



ਆਰਾਮਦਾਰੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ
ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।



ਨੱਚੋ।



ਸਾਥੀ ਨਾਲ
ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ
ਨਾਲ ਮਜ਼ੇ ਕਰੋ।



ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ
ਸਰਗਰਮੀ 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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ।



ਖੁਦ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚੋ।



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।



ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ" ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ
ਕਰਵਾਓ..

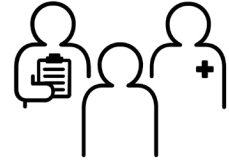


ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ
'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ



ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ
ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।



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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ

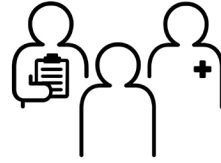
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।



ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਧੇ ਹੋਣ
ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ
ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਘਟਾਉਣ ਲਈ
ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ 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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

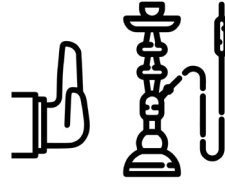
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ
ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਵੇਪਿੰਗ
ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ
ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ
ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੁਕਰੱਰ 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।

ਗ੍ਰੇਟ 8 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

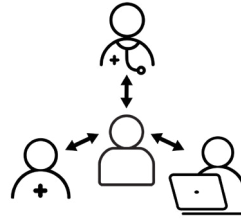
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ "ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ" ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।

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।