8 अच्छी आदतें

दिल की सेहत और मधुमेह से बचाव के लिए अच्छी आदतें

नीचे दी गई हर तस्वीर, सुझाई गई **8 अच्छी आदतों** में से एक को दिखाती है।



शारीरिक रूप से एक्टिव रहें



पौष्टिक भोजन खाएँ



स्वस्थ आदतें अपनाएँ



अपना ब्लड प्रेशर जाँचें



अपने ब्लड शुगर के लेवल को समझें



अपना कोलेस्ट्रॉल लेवल जानें



तंबाकू, वेपिंग और शराब से दूर रहें



अपने डॉक्टर की सलाह मानें

मेरी योजना:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Hindi

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.information@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।