ਗ੍ਰੇਟ 8

ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੇਟਿਕਸ ਹੈਲਥੀ ਹਾਰਟ ਬਿਹੇਵੀਅਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹਰੇਕ ਚਿੱਤਰ **ਗ੍ਰੇਟ 8** ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚੋ



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ
ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ



ਆਪਣੇ ਕੈਲਸਟ੍ਰਾਲ ਪੱਧਰਾਂ
ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



ਤੰਬਾਕੂ,
ਵੈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ
ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਮੇਰਾ ਪਲਾਨ:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Punjabi

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।