தி கிரேட் 8

இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

கீழே உள்ள ஒவ்வொரு படமும் **தி கிரேட் 8** பரிந்துரைக்கும் ஆரோக்கியமான பமக்கவமக்கங்களில் ஒன்றைக் குறிக்கிறது.



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்



நல்வாழ்வைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்



உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள்



உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்



உங்கள் கொலஸ்டரால் அளவுகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்



புகையிலை, மின்-சிகரெட் பிடித்தல் (வேப்பிங்) மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிர்க்கவும்



உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

என்னுடைய திட்டம்:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Tamil

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோருவதற்கு, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும்.
காது கேளாதோர் அல்லது கேள் திறன் குறைபாடு உள்ள வாடிக்கையாளர்கள், தயவுசெய்து 711 (Washington Relay) ஐ அழைக்கவும் அல்லது doh.information@doh.wa.gov என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்.