8 شاندار

قلبی و عروقی صحت اور ذیابیطس کے لیے صحت مند دل کی عادات

ذیل میں دی گئی ہر تصویر **8 شاندار** کی تجویز
کردہ صحت مند عادات کی نمائندگی کرتی ہے۔



فعال رہیں



اچھی غذا کھائیں



صحت مند طرزِ زندگی اپنائیں



اپنا بلڈ پریشر چیک کریں



اپنے بلڈ شوگر کے
نمبروں کو سمجھیں



اپنے کولیسٹرول کی
سطحوں سے باخبر رہیں



تمباکو، ویپنگ اور الکحل
سے پرہیز کریں



اپنے ڈاکٹر کی تجاویز
پر عمل کریں

میرا منصوبہ:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Urdu

کسی اور شکل میں اس دستاویز کی درخواست کرنے کے لیے، 1-800-525-0127 پر کال کریں۔ سماعت سے محروم یا اونچا سننے والے صارفین، براہِ کرم 711 (Washington Relay) پر کال کریں یا doh.information@doh.wa.gov پر ای میل کریں۔