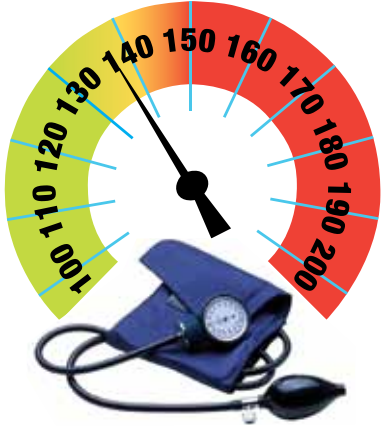


উচ্চ রক্তচাপের জন্য কর্মপরিকল্পনা

রক্তচাপ



আজকের তারিখ: _____

রক্তচাপ: _____ / _____

আপনার লক্ষ্য

১৪০/৯০-এর কম

_____ / _____

কম লবণ খাবেন আবো বেশি ফল ও শাকসবজি খাবেন



খাদ্য পরিকল্পনা: _____

আপনার ঔষধ গ্রহণ করুন

১. ঔষধের নাম: _____
_____ /বার প্রতিদিন

২. ঔষধের নাম: _____
_____ /বার প্রতিদিন

৩. ঔষধের নাম: _____
_____ /বার প্রতিদিন

৪. ঔষধের নাম: _____
_____ /বার প্রতিদিন



শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন



কর্মকাণ্ড

মিনিট

প্রতি সপ্তাহে কতবার