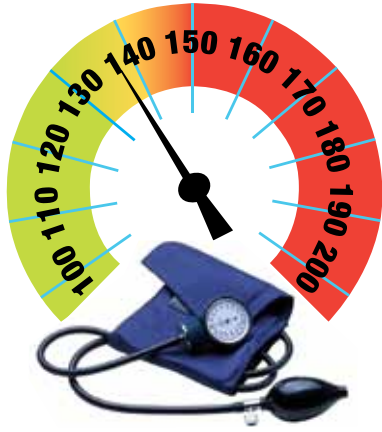


ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ



ਅੱਜ ਦੀ ਮਿਤੀ: _____

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: _____ / _____

ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼

140/90 ਤੋਂ ਘੱਟ

_____ / _____

ਘੱਟ ਲੂਣ ਖਾਓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ



ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ: _____

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ

1. ਦਵਾਈ: _____
ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ / ਵਾਰ

2. ਦਵਾਈ: _____
ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ / ਵਾਰ

3. ਦਵਾਈ: _____
ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ / ਵਾਰ

4. ਦਵਾਈ: _____
ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ / ਵਾਰ



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ



ਗਤੀਵਿਧੀ _____

ਮਿਨਟ _____

ਹਰ ਹਫਤੇ _____ ਵਾਰ