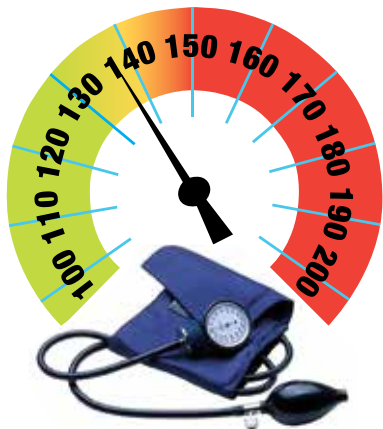


Mga Aksyon Kapag Mataas ang Presyon ng Dugo

PRESYON NG DUGO



Petsa Ngayon: _____

Presyon ng Dugo: _____ / _____

ANG IYONG NAIS MAKAMIT

Mababa sa 140/90

_____ / _____

BAWASAN ANG PAGKAIN NA MAALAT DAMIHAN ANG PAGKAIN NG PRUTAS AT GULAY



Dapat Kainin: _____

INUMIN ANG IYONG GAMOT

1. Medikasyon: _____

_____ /Beses sa isang Araw

2. Medikasyon: _____

_____ /Beses sa isang Araw

3. Medikasyon: _____

_____ /Beses sa isang Araw

4. Medikasyon: _____

_____ /Beses sa isang Araw



MAGING AKTIBO NA PISIKAL



Aktibidad _____

Minuto _____

Beses bawat linggo _____