

আমার হার্ট, আমার দায়িত্ব

আজকে, আমি:



প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আমার ব্লাড প্রেশারের ঔষধ (গুলো) সেবন করবো



স্থানীয় ফার্মেসিতে বা আমার বাড়ির মনিটর দিয়ে আমার রক্তচাপ পরীক্ষা করবো।



আমার রক্তচাপ বা ওষুধের(গুলির) বিষয়ে আমার কোনও প্রশ্ন থাকলে আমার ফার্মাসিস্ট বা ডাক্তারের সাথে কথা বলবো।



সপ্তাহে অন্তত ২ ঘন্টা ৩০ মিনিট ব্যায়াম করবো।



কম লবণজাতীয় খাবার খাবো। প্রতিদিন আমার খাবারে প্রচুর হোল-গ্রেইন, লো-ফ্যাট ডেইরী, এবং অন্তত পাঁচ সার্ভিৎ ফল ও সব্জি রাখবো।



www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar

The Million Hearts® word and logo marks, and the Be One in a Million Hearts® slogan and logo marks and associated trade dress are owned by the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Use of these marks does not imply endorsement by HHS. Use of the Marks also does not necessarily imply that the materials have been reviewed or approved by HHS.

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.