

# मेरा हृदय, मेरी जिम्मेदारी

आज, मैं:



अपने रक्तचाप की निर्धारित दवाएं लूंगा।



अपने रक्तचाप की जांच स्थानीय फार्मसी में या होम मॉनिटर से करूंगा।



यदि रक्तचाप अथवा दवाओं से संबंधित मेरे कोई प्रश्न हैं तो अपने फार्मासिस्ट अथवा डॉक्टर से बात करूंगा।



हर सप्ताह कम से कम 2 घंटे 30 मिनट व्यायाम करूंगा।



कम नमकयुक्त भोजन खाऊंगा जिसमें भरपूर साबुत अनाज हों, कम-वसा वाले डेयरी उत्पाद हों और पूरे दिन में फलों व सब्जियों के कम से कम पांच आहार लूंगा।



#reachfar



[www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar](http://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.