

# ਮੇਰਾ ਦਿਲ, ਮੇਰੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਅੱਜ ਮੈਂ :



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾ ਲਵਾਂਗਾ।



ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹੋਮ ਮੋਨੀਟਰ ਤੇ ਕਰਾਂਗਾ।



ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਵਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਾਂਗਾ।



ਹਰੇਕ ਹਫਤਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟਾ 30 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਾਂਗਾ।



ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਖਾਵਾਂਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ, ਘੱਟ-ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਯਰੀ ਉੱਤਪਾਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਆਹਾਰ ਲਵਾਂਗਾ।



[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.