

विश्व हृदय दिवस

29 सितम्बर, 2023

USE ♥ KNOW ♥

बढ़ते हृदय रोगों से बचने के लिए दिल की सुनो

आइए! संयमित जीवनचर्या का पालन करें एवं हृदय रोगों के प्रति अपनी जागरूकता बढ़ाएं।



बचाव एवं रोकथाम

- संतुलित भोजन यानि भरपूर मात्रा में फल, सब्जियां एवं तरल पदार्थ का सेवन करें
- नमक की मात्रा कम करें (5 ग्राम से अधिक नहीं/खाने में ऊपर से नमक न लें)
- शराब एवं तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन न करें
- नियमित रूप से व्यायाम (रोज़ाना 30-60 मिनट) करें
- शरीर का वज़न नियंत्रित रखें
- नियमित स्वास्थ्य जांच करवाएं
- घर और कार्य-स्थल पर तनावमुक्त माहौल बनाएं

हृदय रोगियों के लिए सुझाव

नियमित रूप से रक्तचाप (बी.पी.) की जांच करवाएं

चिकित्सक द्वारा सुझाई गई दवा अवश्य लें

जटिल स्थिति से बचने के लिए नियमित जांच व उपचार लें

मधुमेह के रोगियों में दिल की बीमारियां बनने का खतरा दोगुना होता है,
ऐसे रोगी इलाज एवं चिकित्सा जांच में सतर्कता बरतें



Please follow us on



@nhm.haryana.7



@nhmhry

Please scan QR Code to visit us

स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा



WORLD HEART DAY

29th September 2023

USE ♥ KNOW ♥

**Let's unleash the Power of Knowledge to stop
the World's Biggest Killer: Cardiovascular Disease**



PREVENTION

- Eat balanced diet including plenty of fruits, vegetables & fluids
- Reduce Salt intake (not more than 5 grams/ no added salt)
- Avoid usage of Alcohol & Tobacco in any form
- Exercise regularly (30-60 minutes daily)
- Maintaining proper body weight
- Regular health check ups
- Create stress free home & work environment

PEOPLE WITH HEART DISEASE

Get Blood Pressure measured regularly

Adhere to prescribed medication

Get regular follow up & assessment for complication

Diabetic patients are twice at risk to develop CVD and must be followed up for diabetes management and medical examination



Please follow us on



@nhm.haryana.7



@nhmhry

Please scan QR Code to visit us

स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा

