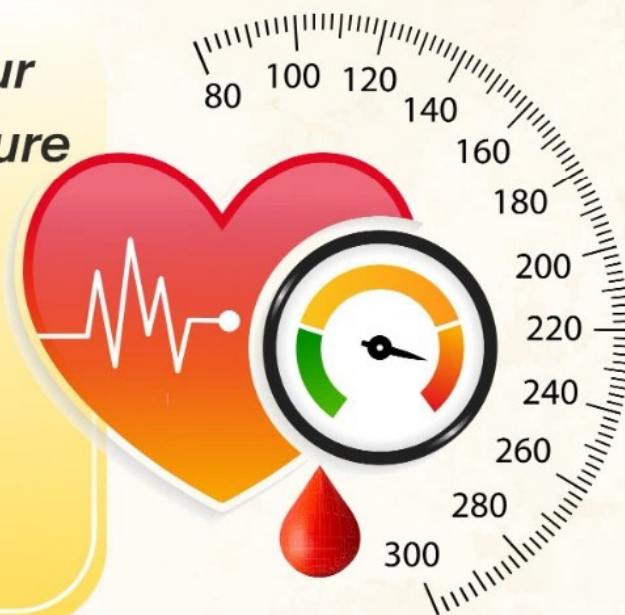


HYPERTENSION is a **Silent Killer**

*Measure your
Blood Pressure
accurately,
control it,
live longer*



*Hypertension is the leading preventable
risk factor for Cardiovascular disease*

**30 years and above
persons should get
their blood pressure
checked regularly**



**People with
High Blood Pressure should**

Follow healthy lifestyle

**Get regular follow up & assessment
for complications of Hypertension**

Take medications regularly

Adhere to prescribed medication

Risk Factors	Prevention
Physical Inactivity	Do regular exercise (at least 30–45 minutes daily for 5 days per week) Maintain normal body weight
Un-healthy Diet (diets high in sugar, salt, fats and low intake of vegetables & fruits)	Eat healthy diet (5 servings of fresh fruits & vegetables per day) / (no added sugar)
Tobacco consumption (both smoking and smokeless)	Avoid usage of alcohol & tobacco in any form
Alcohol consumption	

हम सबका एक ही सपना,
अनीमिया मुक्त हो हरियाणा अपना

नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केंद्र पर अपने खून में
हीमोग्लोबिन (Hb) की मुफ्त जाँच करवाएं

Please scan
QR Code
to visit us



Please Follow us on
@NHMHRY @NationalHealthMissionHaryana
@haryanahm @nhmharyana9720



National Health Mission, Health Department, Haryana

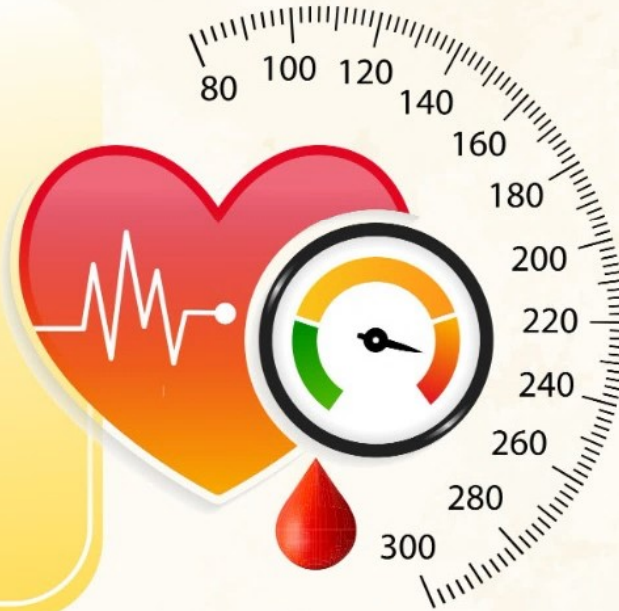
website : www.nhmharyana.gov.in



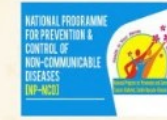
संख्या 112
स्वास्थ्य की सेवा ले

HYPERTENSION is a Silent Killer

अपना ब्लड प्रेशर
सही से मापें,
उसे नियंत्रित करें,
लंबे समय तक
जियें



जोखिम कारक	रोकथाम
शारीरिक निष्क्रियता	नियमित व्यायाम करें (प्रति सप्ताह 5 दिन के लिए प्रतिदिन कम से कम 30 – 45 मिनट) शरीर का सामान्य वजन बनाए रखें
अस्वस्थ आहार (चीनी, नमक, वसा से भरपूर आहार और सब्जियों और फलों का कम सेवन)	स्वस्थ आहार लें (प्रतिदिन 5 सर्विंग ताजे फल और सब्जियों)/ प्रतिदिन 1 चम्मच या 5 ग्राम तक नमक का सेवन कम करें
तम्बाकू का सेवन (धूम्रपान और धूम्रपान रहित दोनों)	किसी भी रूप में शराब और तंबाकू के सेवन से बचें
शराब का सेवन	



उच्च रक्तचाप हृदय संबंधी रोगों के लिए
प्रमुख रोकथाम योग्य जोखिम कारक है।

30 वर्ष और उससे अधिक आयु
के व्यक्तियों को नियमित रूप
से अपने रक्तचाप की जांच
करवानी चाहिए



उच्च रक्तचाप वाले लोगों को:

स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना चाहिए
उच्च रक्तचाप की जटिलताओं के लिए नियमित
रूप से फॉलोअप और मूल्यांकन करवाना चाहिए।
नियमित रूप से दवाएँ लेनी चाहिए
निर्धारित दवा का पालन करना चाहिए।

हम सबका एक ही सपना,
अनीमिया मुक्त हो हरियाणा अपना
नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केंद्र पर अपने खून में
हीमोग्लोबिन (Hb) की मुफ्त जाँच करवाए

Please scan
QR Code
to visit us



Please Follow us on

@NHMHARYA @NationalHealthMissionHaryana
@haryanahnm @nhmharyana9720



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा
website : www.nhmharyana.gov.in

