

WORLD Heart Day

29 SEPT.
2025



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

Don't Miss a Beat



Facts About Hypertension

- Hypertension is the leading preventable risk factor for cardiovascular diseases.
- Hypertension is a silent killer.

People with High Blood Pressure should

- Get regular follow up & assessment for complications of Hypertension
- Take medications regularly
- Adhere to prescribed medication
- Visit nearest Government Health Facility / NCD Clinic

One heart, One life, Take care

National Programme for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases



National Health Mission, Health Department, Haryana
website : www.nhmharyana.gov.in



Please scan
QR Code
to visit us



Please Follow us on
@NHMHaryana
@nationalhealthmissionharyana
@haryanahm
@haryanahm720

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 (3-4 servings of fresh fruits & vegetables per day)/Reduce salt intake up to 1tsp or 5 grams per day
Tobacco Consumption (both smoking and smokeless)	Avoid usage of alcohol & tobacco in any form
Alcohol Consumption	

विश्व

हृदय दिवस

29 सितम्बर
2025



30 वर्ष और उससे अधिक आयु
के व्यक्तियों को हर साल अपने
रक्तचाप जांच करनी चाहिए

**Don't
Miss a Beat**



उच्च रक्तचाप के बारे में तथ्य

उच्च रक्तचाप हृदय रोगों का प्रमुख रोकथाम
योग्य जोखिम कारक है।

उच्च रक्तचाप चुपचाप असर करता है

उच्च रक्तचाप वाले लोगों को

उच्च रक्तचाप की जटिलताओं के लिए नियमित
रूप से जाँच और मूल्यांकन करवाना चाहिए

नियमित रूप से दवाएँ लेनी चाहिए

निर्धारित दवाओं का पालन करना चाहिए

नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य संस्थान/
NCD Clinic में जाएं

जोखिम कारक	रोकथाम
शारीरिक निष्क्रियता	नियमित व्यायाम करें (प्रति सप्ताह 5 दिन के लिए प्रतिदिन कम से कम 30 - 45 मिनट)। शरीर का सामान्य गतिमान बनाए रखें।
असम्यक्त आहार (घीनी, नमक, वसा से भरपूर आहार और सब्जियों और फलों का कम सेवन)	स्वस्थ आहार लें (प्रतिदिन 3-4 सर्विंग ताज़े फल और सब्जियों)। प्रतिदिन 1 ग्राम या 5 ग्राम तक नमक का सेवन कम करें।
तम्बाकू का सेवन (सुखाना और सूखपात रहित दागों) शराब का सेवन	किसी भी रूप में शराब और तंबाकू के सेवन से बचें।

एक दिल, एक जिंदगी, इसका ख्याल रखें

राष्ट्रीय गैर-संचारी रोग रोकथाम और नियंत्रण कार्यक्रम



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



Please scan
QR Code
to visit us



Please Follow us on
@NHMHaryana @nationalhealthmissionharyana
@haryanasn @haryanasn2025