



Hypertension is the leading preventable risk factor for Cardiovascular disease

**Hyper Tension**  
is a **silent Killer**

check your **Blood Pressure** regularly

**Defeat the Silent Killer**

World **HYPERTENSION** Day **May 17, 2026**

**Controlling Hypertension Together**



**People with High Blood Pressure should**

- Follow healthy lifestyle
- Take medications regularly
- Get regular follow up & assessment for complications of Hypertension
- Adhere to prescribed medication

| Risk Factors  | Prevention  |
|---|---|
| Physical Inactivity & Stress  | Do regular exercise (at least 30–45 minutes daily for 5 days per week)<br>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   |   |



**National Health Mission, Health Department, Haryana**  
website : [www.nmharyana.gov.in](http://www.nmharyana.gov.in)



Please scan QR Code to visit us



Please Follow us on

@NHMHRY @NationalHealthMissionHaryana  
@haryanahm @haryanahm020

**Eating healthy and exercising everyday would keep Hypertension under bay**



Hypertension is the leading preventable risk factor for Cardiovascular disease

उच्च रक्तचाप  
धीरे-धीरे **जानलेवा**  
बन सकता है

विश्व  
उच्च रक्तचाप  
(हाई ब्लड प्रेशर)  
दिवस 17 मई, 2026

आइए मिलकर उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण पाएं



नियमित  
रूप से अपने

**ब्लड प्रेशर**  
की जांच करें

उच्च रक्तचाप  
को नियंत्रण में रखें

| जोखिम कारक   | रोकथाम  |
|--|---|
| शारीरिक निष्क्रियता और तनाव  | नियमित व्यायाम करें (प्रति सप्ताह 5 दिन के लिए प्रतिदिन कम से कम 30 - 45 मिनट)<br>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 दोगों)                          | किसी भी रूप में शराब और तंबाकू के सेवन से बचें  |
| शराब का सेवन   |   |

उच्च रक्तचाप वाले लोगों को:

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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा  
website : [www.nhmharyana.gov.in](http://www.nhmharyana.gov.in)



Please scan  
QR Code  
to visit us



Please Follow us on

@NHMHRY @NationalHealthMissionHaryana  
@haryanahm @nhmharyana720

स्वस्थ भोजन करने और प्रतिदिन व्यायाम करने से उच्च रक्तचाप दूर रहेगा