

29 सितम्बर
2026

विश्व **हृदय** दिवस



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



Don't
Miss a Beat

उच्च रक्तचाप वाले लोगों को

- उच्च रक्तचाप की जटिलताओं के लिए नियमित रूप से जांच और मूल्यांकन करवाना चाहिए।
- नियमित रूप से दवाएं लेनी चाहिए / अपनी खुराक (डोज़) न छोड़ें।
- डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं ही लें / खुद से दवा लेने से बचें।
- नियमित फॉलो-अप के लिए नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केंद्र / NCD क्लिनिक में संपर्क करें।

उच्च रक्तचाप के बारे में तथ्य

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

उच्च रक्तचाप चुपचाप असर करता है

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 @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana @nhmharyana

जोखिम के कारक	रोकथाम / बचाव
शारीरिक निष्क्रियता / मोटापा	नियमित व्यायाम करें (सप्ताह में कम से कम 5 दिन, रोजाना 30 - 45 मिनट) शरीर का सामान्य वजन बनाए रखें
अस्वास्थ्यकर आहार (अधिक नमक और वसा/चिकनाई वाला खाना, फल और सब्जियों का कम सेवन)	स्वस्थ आहार लें (प्रतिदिन 3 - 4 बार ताजे फल और सब्जियां खाएं) नमक का सेवन कम करें (खाने में अलग से नमक न डालें)
तंबाकू का सेवन (धूम्रपान और धूम्रपान रहित दोनों) शराब का सेवन	किसी भी रूप में शराब और तंबाकू के सेवन से बचें
तनाव / कम नींद	योग और ध्यान (मेडिटेशन) करें

29 SEPT.
2026

WORLD Heart Day

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



Don't
Miss a Beat

People with High Blood Pressure should

- Get regular follow up & assessment for complications of Hypertension
- Take medications regularly/ don't skip your dose
- Adhere to prescribed medication / avoid self medication
- Visit nearest Government Health Facility / NCD Clinic for regular follow-up

Facts About Hypertension

Hypertension is the leading preventable risk factor for cardiovascular diseases.

Hypertension is a silent killer.

National Programme for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases



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



Please call
QR Code
to visit us



Please Follow us on
@nchm_haryana @nchm_haryana @nchm_haryana @nchm_haryana @nchm_haryana

Risk Factors	Prevention
Physical Inactivity / Obesity	Do regular exercise (at least 30 - 45 minutes daily for 5 days per week) Maintain normal body weight
Un-healthy Diet (diets high in, salt & fats, low intake of vegetables & fruits)	Eat healthy diet (3-4 servings of fresh fruits & vegetables per day), Reduce salt intake (no added salt)
Tobacco Consumption (both smoking and smokeless)	Avoid usage of alcohol & tobacco in any form
Alcohol Consumption	Yoga, Meditation
Stress/Poor Sleep	