

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

Reducing your Cardiovascular Risk: At-home Strategies

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਖਤਰੇ ਹਨ: Manageable risk factors for heart disease

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ• ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ• ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ• ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ• ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ• ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ | <ul style="list-style-type: none">• High Blood Pressure• High Blood Cholesterol• Smoking• Having Diabetes• Being overweight• Lack of regular exercise |
|--|--|

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ How to monitor blood pressure and diabetes at home

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	High Blood Pressure
<ul style="list-style-type: none">• ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ• ਢਿੱਲੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ• ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none">• Do not smoke, drink coffee or tea or exercise before checking blood pressure• Wear loose-fitting clothes• Make sure your arms are at the same level as your heart

ਸ਼ੂਗਰ	Diabetes
<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਹਰ ੧-੨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਅਪੋਈਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖੋ। ਵਿਦਿਅਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। 	<ul style="list-style-type: none"> Keep a daily record of your blood sugar readings Get an eye examination done every 1-2 years Keep your immunizations updated Consider joining educational sessions

ਕਿਸੇ ਐਪ/ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਨਾ Choosing how to trust an app/website

ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ	More Trustworthy
<ul style="list-style-type: none"> ਇੱਕ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੀਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> Designed by a reputable organization Has been downloaded by many users and has many positive reviews Does not try to sell you a product or service Clearly explains how your information will be protected through a privacy policy

ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ	Less Trustworthy
<ul style="list-style-type: none"> • ਕਿਸੇ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। • ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੀਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। 	<ul style="list-style-type: none"> • Not designed by a reputable organization • Has been downloaded by a small number of users and has many negative reviews • Tries to sell you a product or service • Is not clear about how your information will be protected, and may not have a privacy policy

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

Protecting yourself: Avoid sharing sensitive information

<p>ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜਨਮ ਤਰੀਕ • ਪਤਾ • ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ (PHN) • ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ (SIN) • ਪਛਾਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ • ਨਿੱਜੀ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 	<p>Be cautious if you are asked to share sensitive information, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Date of birth • Address • Personal Health Number (PHN) • Social Insurance Number (SIN) • Identification documents • Personal financial information
---	--