

BE STROKE **S.M.A.R.T.**

பக்கவாதத்தை **S.M.A.R.T.**

அறிவுடன் தடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

KEEP YOURSELF **A**CTIVE.

சுறுசுறுப்பாக இயங்குங்கள்.



Stroke Services Improvement

Supported by the Ministry of Health



EVERY CHOICE சரியான தேர்வு செய்யுங்கள்

A **S**TEP AHEAD OF STROKE.

பக்கவாதம் நெருங்கவிடாமல் காத்திடுங்கள்.

Most strokes can be prevented. Stay a step ahead of stroke by living a **s**moke-free life, eating healthy **m**eals, staying **a**ctive, going for **r**egular health screening and **t**aking prescribed medications.

பெரும்பாலான பக்கவாதங்கள் தடுக்கப்படக்கூடியவை. புகைப்பிடிக்காமல், ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டு, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, சுகாதாரப் பரிசோதனைக்குச் சென்று, மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை உட்கொண்டு வாழ்வதன்வழி, பக்கவாதம் உங்களை நெருங்கவிடாமல் காத்திடுங்கள்.



Smoke-free living
புகைப்பிடிக்க
இலாத
வாழ்க்கை



Meals that are healthy
ஆரோக்கியமான
உணவுகள்



Active lifestyle
சுறுசுறுப்பான
வாழ்க்கைமுறை



Regular health screening
வழக்கமான
சுகாதார
பரிசோதனை



Take prescribed medications
மருந்துகளை
உழுதுக்க
உட்கொள்ளுங்கள்

BE STROKE SMART