



Stroke Services Improvement

Supported by the Ministry of Health

BE STROKE **S.M.A.R.T.** JADILAH **S.M.A.R.T.** UNTUK MENCEGAH ANGIN AHMAR

CHOOSE HEALTHY **M**EALS. PILIH MAKANAN YANG SIHAT.



**EVERY CHOICE
SETIAP PILIHAN**

**A STEP AHEAD OF STROKE.
SUATU LANGKAH PENCEGAHAN ANGIN AHMAR.**

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.

Kebanyakan angin ahmar boleh dicegah. Kekal selangkah di hadapan angin ahmar dengan menjalani kehidupan yang bebas dari asap rokok, makan makanan yang sihat, kekal aktif, lakukan pemeriksaan kesihatan secara tetap dan jangan lupa mengambil ubat anda ditetapkan.



Smoke-free living
Hidup bebas dari asap rokok



Meals that are healthy
Makan makanan yang sihat



Active lifestyle
Kekal aktif



Regular health screening
Jalani pemeriksaan kesihatan secara tetap



Take prescribed medications
Ambil ubat yang ditetapkan

**BE
STROKE
SMART**