

பக்கவாதம் நெருங்கவிடாமல்

காத்திடுங்கள்

பக்கவாதங்களில் 80% தடுக்கக்கூடியவை.
பக்கவாத ஆபத்தை குறைக்க S.M.A.R.T
முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

S M A R T



S smoke-free
living

புகைப்பழக்கம்
இல்லாத வாழ்க்கை



Meals that
are healthy

ஆரோக்கியமான
உணவுகள்



Active
lifestyle

சுறுசுறுப்பான
வாழ்க்கைமுறை



Regular
health
screening

வழக்கமான
சுகாதாரப்
பரிசோதனை



Take
prescribed
medications

மருந்துகளை
ஒழுங்காக
உட்கொள்ளுங்கள்



Stroke Services Improvement

Supported by the Ministry of Health

STOP SPOT
STROKE STROKE
Know your risk, reduce your risk Fast discovery helps recovery