

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

# பக்கவாதத்தை S.M.A.R.T.

# அறிவுடன் தடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

GO FOR **R**EGULAR HEALTH SCREENING.

சுகாதாரப் பரிசோதனைக்கு  
வழக்கமாகச் செல்லுங்கள்.



Stroke Services Improvement

Supported by the Ministry of Health



**EVERY CHOICE**  
சரியான தேர்வு செய்யுங்கள்

**A STEP 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.



**S**moke-free living  
புகைப்பிடிக்கல்  
இல்லாத  
வாழ்க்கை



**M**eals that are  
healthy  
ஆரோக்கியமான  
உணவுகள்



**A**ctive  
lifestyle  
சுறுசுறுப்பான  
வாழ்க்கைமுறை



**R**egular health  
screening  
வழக்கமான  
சுகாதாரப்  
பரிசோதனை



**T**ake prescribed  
medications  
மருந்துகளை  
சரியாக  
உட்கொள்ளுங்கள்

**BE**  
**STROKE**  
**SMART**