

# STEP AHEAD OF STROKE

பக்கவாதம் நெருங்கவிடாமல் காத்திருங்கள்

80% of strokes can be prevented.

Be S.M.A.R.T. to reduce your stroke risk.

பக்கவாதங்களில் 80% தடுக்கக்கூடியவை.

பக்கவாத ஆபத்தை குறைக்க S.M.A.R.T முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

## S

**Smoke-free living**

புகைப்பழக்கம் இல்லாத வாழ்க்கை



## M

**Meals that are healthy**

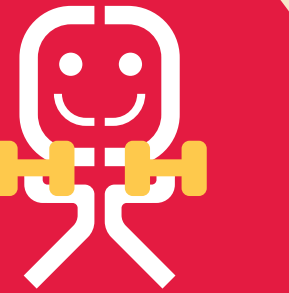
ஆரோக்கியமான உணவுகள்



## A

**Active lifestyle**

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறை



## R

**Regular health screening**

வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனை



## T

**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