

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

பக்கவாதத்தை S.M.A.R.T.

அறிவுடன் தடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

CHOOSE HEALTHY MEALS.

ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



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.



Smoke-free living
புகைப்பிடிக்கல் இல்லாத வாழ்க்கை



Meals that are healthy
ஆரோக்கியமான உணவுகள்



Active lifestyle
சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறை



Regular health screening
வழக்கமான உட்காணப் பரிசோதனை



Take prescribed medications
மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்

BE
STROKE
SMART