



**MAY
MEASURE
MONTH**

වැඩි විස්තර සඳහා www.maymeasure.org
වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න



මැයි මැනුම් මාසයට සහභාගී
වීම ගැන ස්තූතියි

ඔබේ රුධිර පීඩනය මත පදනම්ව,
අපි ඔබට නිර්දේශ කරන්නේ:

අද දින ඔබේ රුධිර පීඩනය:

රුධිර පීඩන අගය

දිනය

- ජීවන රටාවෙහි වෙනස් කිරීම් ආරම්භ කර, නැති ඉස්මතීන් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න
- ජීවන රටාවෙහි වෙනස් කිරීම් ආරම්භ කර මාස කිහිපයක් ඇතුළත ඔබේ රුධිර පීඩනය නැවත පරීක්ෂා කරන්න.
- ඔබේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව දිගටම පවත්වා ගෙන යන්න. වසරකට වරක්වත් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගන්න

#TheBigSqueeze

මැයි මැනුම් මාසය යනු රුධිර පීඩනය මැනීමේ වැදගත්කම ඉස්මතු කිරීම සහ අධි රුධිර පීඩනය සහ අධි රුධිර පීඩනය මගින් ඇති වන අන්තරායන් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම අරමුණු කරගත් ගෝලීය රුධිර පීඩනය (BP) දැනුවත් කිරීමේ සංවිධානයකි.