

میرا ایکشن پلان



مخصوص ہدایات

جب میرا بلڈ پریشر ___/___ سے اوپر ہو، تو مجھے کرنا چاہیے

جب میرا بلڈ پریشر ___/___ سے نیچے ہو، تو مجھے کرنا چاہیے

بلڈ پریشر	تاریخ	بلڈ پریشر	تاریخ	بلڈ پریشر	تاریخ
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/
___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/	___/___/___ ● a.m. ● p.m.	/

ذاتی معلومات

نام:

مقررہ تاریخ (اگر قابل اطلاق ہو):

نگہداشت صحت فراہم کنندہ:

نگہداشت صحت فراہم کنندہ کا فون نمبر:

بلڈ پریشر کی ادویات:

اپنی ادویات کا ٹریک رکھیں۔ اگر آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ کوئی دوا اور/یا خوراک تبدیل کرتا ہے، تو اس سیکشن کو اپڈیٹ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

HPDIX25700 - 6.23 Urdu



بلڈ پریشر ٹریکنگ کارڈ

کال کریں 311 یا

nyc.gov/health پر جائیں۔

NYC
Health

حمل کے دوران اور آپ کے بچہ جننے کے بعد اپنے بلڈ پریشر کو ٹریک کرنے کے لئے اس چارٹ کا استعمال کریں۔ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کریں کہ آپ کا بلڈ پریشر کتنی بار لینا ہے۔

| بلڈ پریشر | تاریخ |
|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|------------------------------|-------|
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |
| ___/___/___
● a.m. ● p.m. | / |

میرے بلڈ پریشر کا ہدف ہے

___/___

میں اپنا بلڈ پریشر چیک کروں گی ہر:

● دن میں
● ہفتہ
a.m. ●
p.m. ●

ہائی بلڈ پریشر آپ کے اور آپ کے بچے دونوں کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر ___/___ سے اوپر ہے تو فوراً اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

اپنا خود کا بلڈ پریشر مانیٹر استعمال کریں یا اپنی مقامی فارمیسی چیک کریں۔ اپنے آس پاس کسی ایسی فارمیسی کی تلاش کرنے کے لئے جو مفت بلڈ پریشر کی جانچ کی پیشکش کرتی ہو، [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) پر جائیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو فارمیسی کے عملہ سے کہیں۔