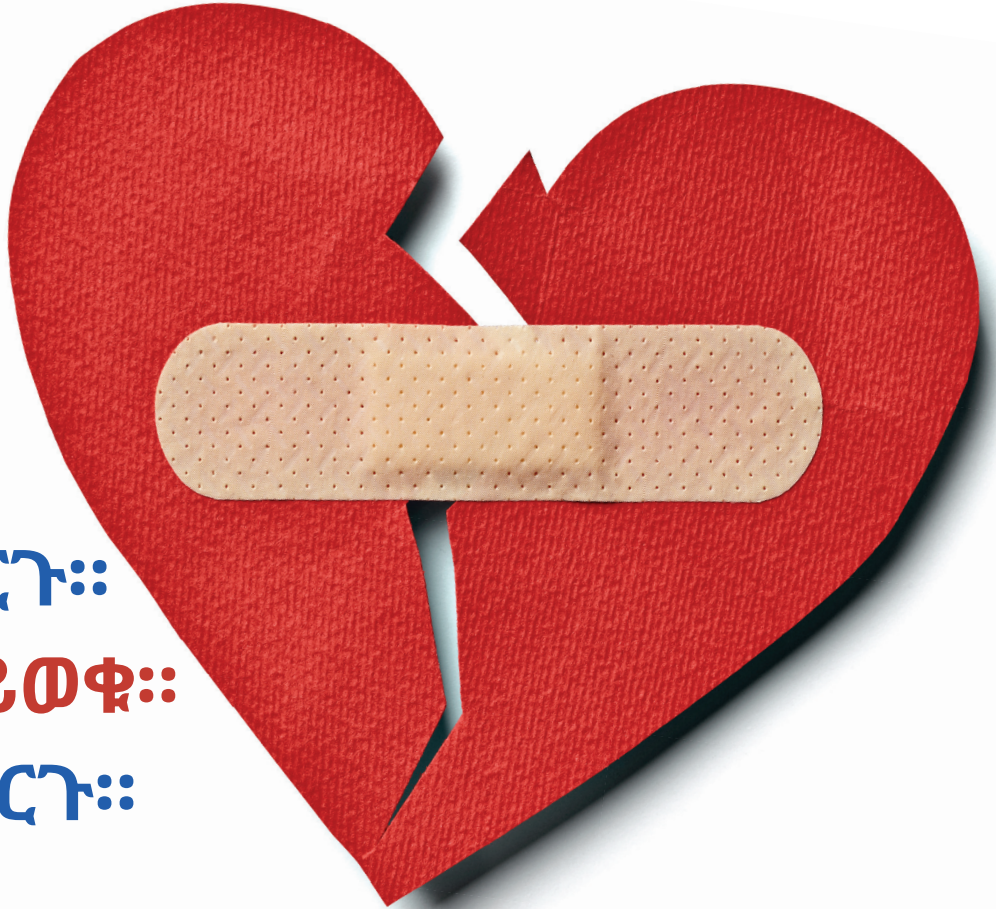


ህመም ላይ ከመውደቅዎ በፊት ደህንነቱን ያረጋግጡ (Check it before you wreck it)



ምርመራ ያድርጉ።
የሚያሰጋዎትን ይወቁ።
ለውጦችን ያድርጉ።

**እድሜዎ ከ40-75 አመት መካከል ባለው ከሆነ፣
በሚቀጥለው የደም ምርመራዎ
የካርዲዮቫስኩላር በሽታ (CVD, Cardiovascular Disease)
ስጋት ግምገማ
ስለማግኘት ሐኪምዎን ያነጋግሩ።**

የልብ ድካም ወይም ስትሮክን ለመከላከል የመጀመሪያው እርምጃ ነው።

