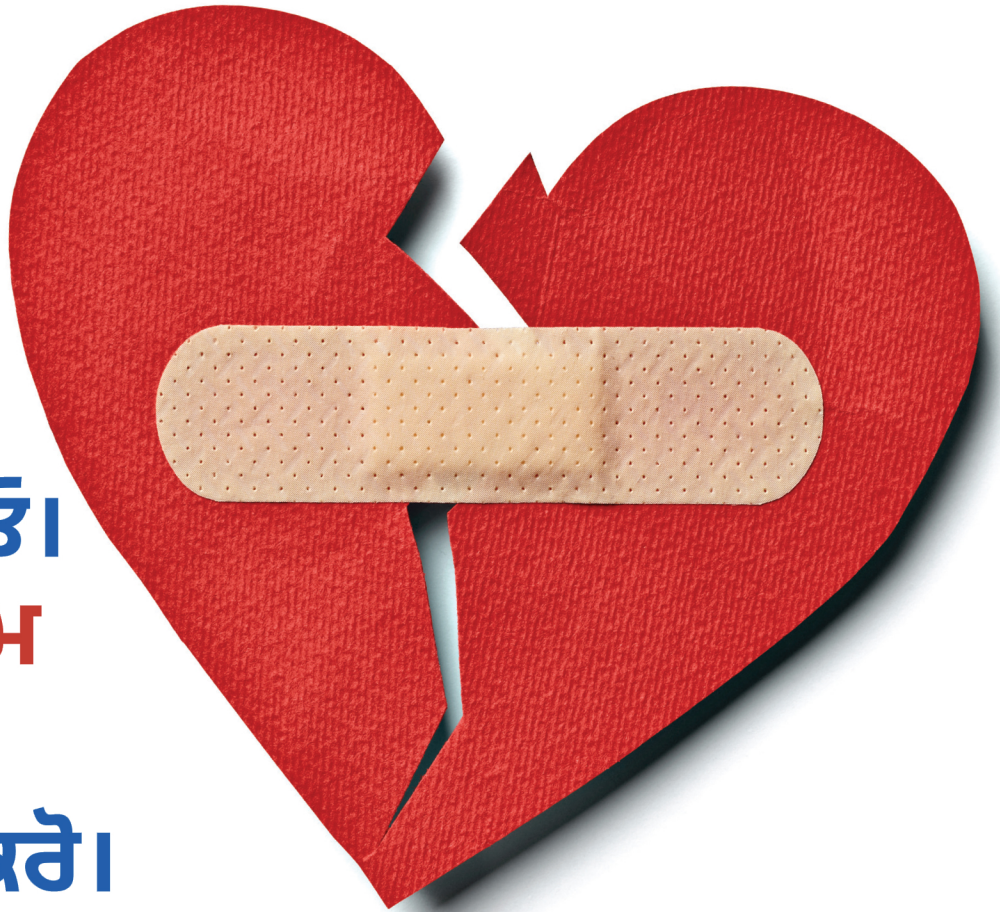


ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (Check it before you wreck it)



ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ
ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40-75 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ,
ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ
ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ (CVD, Cardiovascular Disease)
ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

