

## 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](https://nyc.gov/health) پر جائیں۔

NYC  
Health

حمل کے دوران اور آپ کے بچہ جنم 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	بلڈ پریشر	تاریخ	بلڈ پریشر	تاریخ	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.	/
___/___/___ ● 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.	/

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۔