HEALTHY AAPIS IN DC

... मेरे हृदय स्वस्थ हो

हृदय की सेहत और एशियाई अमेरिकी के बारे में सूचना

मेरे हृदय हमेशा स्वस्थ्य हो

23

APPI के लिए BMI* या उपर्युक्त यह संकेत करता है कि हृदय के जांच की जरूरत है। APPI में निम्न BMIs होता है लेकिन कॉकेशियन की तुलना में अधिक प्रतिशत में शारीरिक वसा उपस्थित रहता है।

4.3%

APPI में हृदय रोग की दर

एशियाई भारतीय पुरुष और महिलाएं और फिलिपिनो पुरुषों में हृदय रोग का उच्चतम जोखिम होता हैं

16,419

हृदय रोग के कारण APPI के मध्य प्रति वर्ष होने वाली मौतें

मजबूत

1. धूम्रपान या तंबाकू का प्रयोग नहीं करें
2. सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट तक व्यायाम करें
3. हृदय के लिए स्वस्थ आहार लें
4. पर्याप्त गुणवत्तापूर्ण नींद लें
5. उचित वजन बनाए रखें
6. नियमित स्वास्थ्य जांच कराये

HAAPIDC के APPI के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने की एक स्वास्थ्य संवर्धन पहल है। इस पहल के बारे में अधिक जानकारी और सूचना के स्रोतों के लिए कृपया apia.dc.gov पर विजिट करें या neel.saxena@dc.gov पर नील सक्सेना से संपर्क करें

APIA

WE ARE WASHINGTON DC

*BMI - बॉडी मास इंडेक्स