



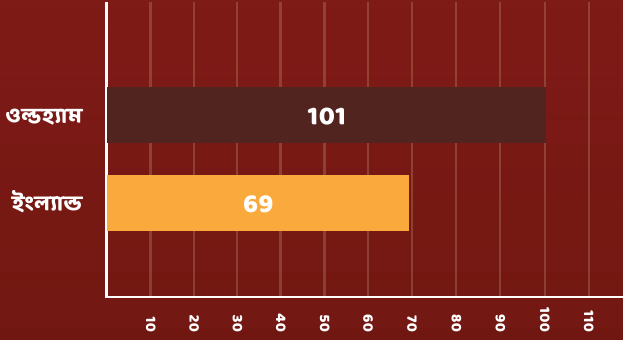
হাট হেলথ

ওল্ডহ্যাম
এবং রোচডেল এ

সামগ্রিকভাবে ওল্ডহ্যাম ও রোচডেলের হৃদরোগে মৃত্যুর হার গড়ে
ইংল্যান্ডের তুলনায় বেশি।



হৃদরোগে মৃত্যুর হার



ঝুঁকির প্রধান কারণসমূহ



ধূমপান



স্বলতা



শারীরিক
নিষ্কর্মতা



উচ্চ
রক্তচাপ

ডায়াবেটিস



দক্ষিণ এশিয়ার কমিউনিটিগুলি উচ্চ
হারের ডায়াবেটিসের কারণে
অতিরিক্ত ঝুঁকির সম্মুখীন হয়ে থাকে।



ধূমপান



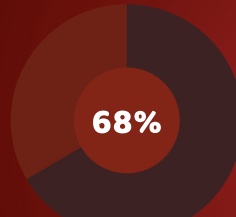
প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ধূমপান
ওল্ডহ্যাম



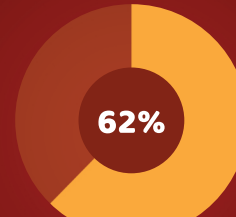
গোটা
ইংল্যান্ড

লোকাল হেলথ প্রোফাইল

ওজনবৃদ্ধি/স্বলতা



প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ওজনবৃদ্ধি-স্বলতা
ওল্ডহ্যাম



অপরদিকে
ইংল্যান্ড

পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড



স্বাস্থ্য ঝুঁকি



হৃদরোগ,
স্ট্রোক, হাট
ফেইলিউর



অকাল
মৃত্যু



হাটব্যাদি থেকে
সৃষ্ট অক্ষমতা



নিম্নমানের
জীবনযাপন

আপনি যা করতে পারেন



স্বাস্থ্যকর
ডায়েট



বেয়াম



ধূমপান
বন্ধ করা



নির্দেশনা মারফিক
ওষুধ সেবন করা



নিয়মিত রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরল
পরীক্ষা করা



যোগব্যায়াম, ধ্যান ইত্যাদির
মাধ্যমে মানসিক চাপ কমানো।



হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ দেখা দিলে
999 এ কল করা



ব্যবস্থা গ্রহণ করুন আপনার কমিউনিটিতে



ধূমপান-মুক্ত জোন তৈরির
পরামর্শ দেয়া



শারীরিক কসরত করার
জন্য খোলা/সবুজ স্থান
তৈরি করা



কমিউনিটির বাগান এবং
স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ
সংক্রান্ত ক্যাম্পেইন করা



প্রাণে বেঁচে ফেরা ব্যক্তি ও
পরিবারের জন্য সাপোর্ট
গ্রুপ তৈরি করা



স্থানীয় সংস্থাগুলির মাধ্যমে স্ক্রীনিং, সিপিআর প্রশিক্ষণ,
স্বাস্থ্য বিষয়ক অনুষ্ঠানের আয়োজন করানো



becomeuniteduk



BecoMEUnitedUK



becomeuniteduk



become-united

www.becomeunited.org.uk

www.nhs.uk/conditions/heart-disease
www.bhf.org.uk
www.bloodpressureuk.org

www.heartuk.org.uk
www.sahf.org.uk
www.diabetes.org.uk

[www.oldhamhealthmatters.co.uk/
live-well/healthy-lifestyles/](http://www.oldhamhealthmatters.co.uk/live-well/healthy-lifestyles/)
www.getthehealthierochdale.co.uk

www.healthierweightrochdale.co.uk
www.stopsmokingrochdale.co.uk
www.rochdaleheartcare.org.uk
www.healthyhearts.org.uk

