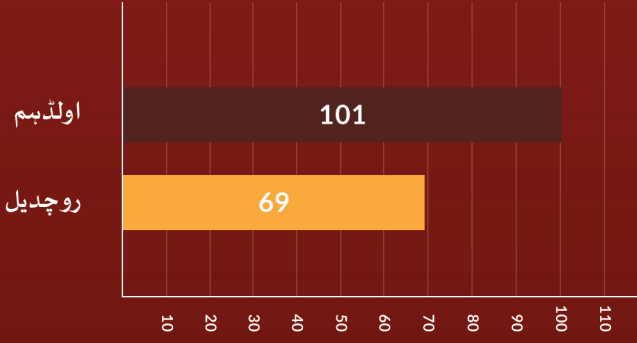




# اولڈہیم اور روچدیل میں دل کی صحت

اولڈہیم اور روچدیل میں امراض قلب سے اموات کی شرح انگلینڈ کی نسبت زیادہ ہے

امراض قلب سے اموات کی شرح



اہم خطرناک عوامل



تباکو نوشی



موٹاپا



کم جسمانی  
سرگرمی



بلند فشار خون

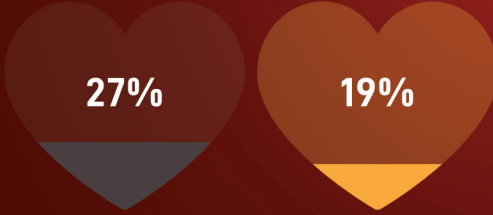
ذیابیطس



ذیابیطس کی زیادہ شرح کی وجہ سے  
جنوبی ایشیائی کمیونٹی کو زیادہ خطرات  
لاحق ہیں



تباکو نوشی

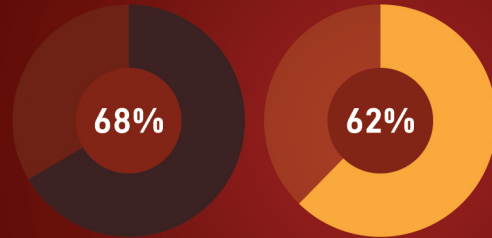


روچدیل میں  
بالغ تباکو نوشی کرتے ہیں

مقامی صحت کی پروفائل

انگلینڈ میں

موٹاپا



بالغ افراد اولڈہیم میں  
موٹاپے کے شکار ہیں

پبلک ہیلتھ انگلینڈ

انگلینڈ میں



صحت پر اثرات



دل کے دورے، سٹروک  
اور ہارٹ فیلور



قبل از وقت موت



دل کی بیماری  
سے معذوری



کم معیار زندگی



# آپ کیا کر سکتے ہیں



صحت بخش  
خوراک



ورزش



سگریٹ نوشی  
ترک کرنا



تجویز کردہ  
دوائیں لیں



باقاعدگی سے بلڈ پریشر اور  
کولیسٹرول کی جانچ کروائیں



یوگا، مراقبہ وغیرہ کے ذریعے تناؤ  
کم کریں



دل کے دورے کی علامات پر 999 پر کال کریں



## اپنی کمیونٹی میں اقدامات کریں



تمباکو نوشی سے پاک  
جگہوں کی حمایت کرنا



جسمانی سرگرمی کے لیے  
کھلے/سبز علاقوں کو بہتر بنانا



کمیونٹی گارڈنز اور صحت مند  
کھانے کی مہمات



بچ جلنے والوں اور خاندانوں  
کے لیے سپورٹ گروپس



مقامی تنظیموں کی جانب سے اسکریمنگ  
سی پی آر ٹریننگ



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/  
www.getthehealthierochdale.co.uk

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

