



American Heart Association®

Xyuas. Hloov. Tswj kav.®

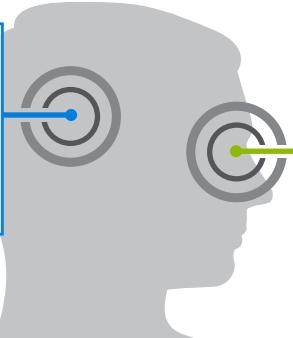
Tej Yam uas Kawj vim Muaj Ntshav Siab

Feem ntau mas ntshav siab (HBP) yog thawj thawj yam uas kawj los sis
“ua rau lwm yam tshwm los” kom thiaj pib muaj teeb meem, zoo li:



MUAJ TEEB MEEM NTAWM COV NTSHAV UAS NCE PAJ HLWB

HBP txawj ua rau tej leeg ntshav hauv lub paj hlwb tawg tau los sis daig yooj yim dua.



POM KEV TSIS MEEJ

HBP kawj tau teeb meem rau tej leeg ntshav hauv ob lub qhov muag.



LUB PLAWV KHIAT TSIS ZOO

HBP txawj ua rau lub plawv loj hlob tuaj thiab tsis muaj zog txaus xa cov ntshav thoob yus ib ce.



MOB PLAWV NRES

HBP ua rau tej leeg ntshav liab txhaws tuaj.



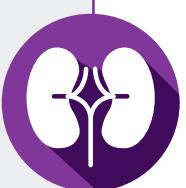
MUAJ TEEB MEEM NTAWM KEV UA NIAM TXIV

HBP txawj ua rau txiv neej ua tsis tau txiv neej thiab ua rau cov poj niام tsis tshua zoo nyob.



MOB RAUM/ KHIAT TSIS ZOO

HBP txawj ua rau tej leeg ntshav liab ib ncig ob lub raum puas tsuaj thiab ua kom ob lub raum tsis txhua txawj lim ntshav.



Ib txoj kev ntsuas seb ntshav siab npaum li cas yog thawj thawj yam uas yuav pab tiv thaiv kom txhob “ua rau lwm yam tshwm los.”

Kawm ntxiv nyob ntawm heart.org/hbp.