

PREVENTING AND CONTROLLING High Blood Pressure

Ka hortaga Iyo xakameynta dhiigkarka
Prévenir et controller la haute tension arterielle

الوقاية والسيطرة على مرض إرتفاع ضغط الدم

► CALL 2-1-1 TO LEARN MORE

Wac lambarka 2-1-1 si aad wax uga ogaato Cudurka Neefta
Appelez le 2-1-1 pour avoir plus d'information
أتصل ب ٢-١-١ لمعرفة المزيد

► TALK TO YOUR DOCTOR

Lahadal Takhtarkaaga
Parlez a votre Docteur
تحدث مع طبيبك

High blood pressure can cause:

Dhiig karka wuxuu sababi karaa:

La Haute tension arterielle peut causer:

إرتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب التالي:

Heart Attack

Wadna xanuun kedis ah

L'arrêt cardiaque

نوبة قلبية

Heart Failure

Wadnaha oo istaaga ama shaqeyn waaya

L'insuffisance cardiaque

فشل وظائف القلب

Stroke

Dhiig ku furma maskaxda

Attaque d'apoplexie

سكتة دماغية

Kidney Disease

Cudurada Kelyaha

Maladie des reins

أمراض الكلى

Normal Blood Pressure is less than 120/80

Cadaadiska cabirka dhiiga waa inuu ka hooseeyo 120/80

La tension arterielle normale est en dessous de 120/80

مقياس ضغط الدم الطبيعي يجب أن يكون أقل من 120/80

High blood pressure (hypertension) is greater than or equal to 140/90

Cadaadiska cabirka dhiiga markuu gaaro ama dhaafo

140/90 waa Dhiigkar

La tension arterielle (hypertension) est supérieure ou

égale à 140/90

أنت مصاب بمرض إرتفاع ضغط الدم إذا كان مقياس

ضغطك 140/90 أو أعلى

How to control your blood pressure:

Sidee loo xakameeyaa Dhiig karka:

Comment controller la tension arterielle:

كيف تتحكم في ضغطك:

• Take your blood pressure medication



Qaado Daawadaada dhiig-karka

Prenez votre médicament contre la tension arterielle

تناول دواء الضغط الموصوف لك من الطبيب

• Be active and exercise regularly

Noqo qof firfircoon si joogto ahna u jimicso

Soyez actif et faites l'exercice physique régulièrement

كن نشيطا ومارس الرياضة بانتظام



30 minutes most days of the week

30 daqiqo inta badan maalmaha asbuuca

30 minutes tout les jours de la semaine

لمدة ٣٠ دقيقة معظم أيام الاسبوع

• Eat healthy and maintain a healthy weight

Cun cunto isku dheelitiran miisaankaagana ilaali

Mangez sainement et maintenez un poids sain

تناول طعاما صحيا وحافظ على وزنك



Lots of fruits and vegetables, grains and nuts, lean meats

Badso khudaarta, miraha, badarka iyo miraha sida looska

iyo xoga hilibka aan baruurta lahayn

Beaucoup de fruits et légumes, des grains et des noix,

les viandes maigres

تناول الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب والمكسرات واللحوم الخالية من الدهون

• Lower the salt in your diet

Cusbada ku yaree cuntadaada

Diminuez le sel dans vos repas

قلل من الملح في الطعام

1500-2400 mg/day

1500 ila 2400 mg maallintii

1500-2400 mg/jour

ما بين ١٥٠٠ و ٢٤٠٠ ميليغرام في اليوم



• Don't smoke!

Ha cabin sigaarka

Ne fumez pas

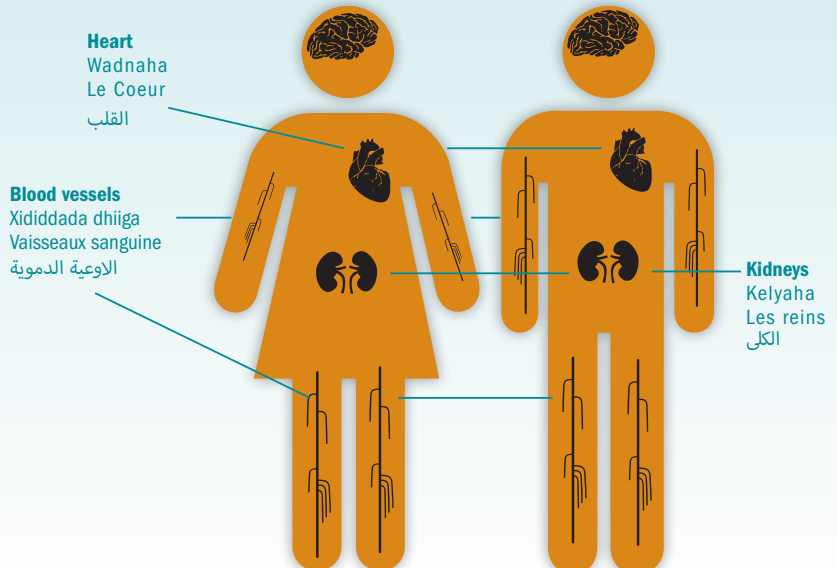
لا تدخن

The whole body can be affected by hypertension

Dhiig karka wuxuu saameyn kara xubnaha jirkaaga oo dhan

Le corps entier peut être affecté par l'hypertension

جميع أعضاء الجسم يمكن أن تتأثر بارتفاع ضغط الدم



MAIN: MAINE ACCESS IMMIGRANT NETWORK

237 Oxford Street, Suite 25 A

Portland, Maine 04101

Maine Office: (207) 552-1800

Community Health Workers Help YOU!

Somali • French • Arabic



www.une.edu