

தயவுசெய்து சரியாக இவற்றைச் செய்யுங்கள், நன்றாக இருங்கள் மற்றும் விரைவாக குணமடையுங்கள்

1



ஒவ்வொரு நாளும்
3நேரங்கள் உங்கள்
சொந்த சுகாதார
சோதனை செய்யுங்கள்



2



உங்களுக்கு உயர் இரத்த
அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு
நோய் இருந்தால், ஒரு
மாதத்திற்கு போதுமான மருந்து
வைத்திருங்கள். அதிக மருந்து
வேண்டுமா? தயவுசெய்து
மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.



3



உங்களுக்கு உடம்பு
சரியில்லை எனில்,
மருத்துவரை அணுகவும்.



கிளினிக் திறக்கும் நேரம் காலை:

9 மணி - மதியம் 12 மணி
பிற்பகல் 2 - மாலை 5 மணி