



## بلڈ پریشر کا ٹریکنگ کارڈ

### ذاتی معلومات

نام:

نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ:

نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کا فون نمبر:

بلڈ پریشر کی ادویات:

اپنی ادویات کا ٹریک رکھیں۔ اگر آپ کا نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ دوا اور/یا خوراک میں کوئی تبدیلی کرتا ہے تو یہ سیگن اپ ڈیٹ کریں۔

مزید معلومات کے لیے  
اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

HPDIX25700 - 6.17

NYC  
Health

311 پر کال کریں یا  
nyc.gov/health ملاحظہ کریں

Urdu

تاریخ	صبح/شام	بلڈ پریشر	تاریخ	صبح/شام	بلڈ پریشر	تاریخ	صبح/شام	بلڈ پریشر	تاریخ	صبح/شام	بلڈ پریشر
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/
		/			/			/			/

### میری کارروائی کا پلان



#### خصوصی ہدایات

جب میرا بلڈ پریشر  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ سے زیادہ ہو  
جائے تو مجھے یہ کرنا چاہیے

جب میرا بلڈ پریشر  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ سے کم ہو جائے  
تو مجھے یہ کرنا چاہیے

