



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:



## MUJ 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 KHIIV 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.



## MUJ TEEB MEEM NTAWM KEV UA NIAM TXIV

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

## MOB RAUM/ KHIIV 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](http://heart.org/hbp).