

www.cdha.nshealth.ca/my-blood-pressure

N'OUBLIEZ PAS

- 1 Faites vérifier votre tension artérielle lors d'une visite médicale au bureau du médecin, à une clinique ou à la pharmacie, par exemple, et inscrivez le résultat sur la carte.
- 2 Prenez vos médicaments en suivant les instructions du médecin et apportez une liste des médicaments que vous prenez chaque fois que vous allez à un rendez-vous médical.
- 3 Utilisez moins de sel (sodium) avec les aliments que vous consommez et évitez les aliments qui ont une forte teneur en sodium.
- 4 Si vous avez des questions au sujet de votre tension artérielle et sur la façon de la contrôler, parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé ou appelez Info-Santé au 811.

**ma tension
artérielle? J'y vois!**

Nom :

