

# FACE ARMS SPEECH TIME

**4 minn kull 5 puplesiji jistgħu jiġu evitati billi**

**Tikkontrola l-pressjoni tad-demm tiegħek**

**Tieqaf tpejjep**

**Tikkontrola l-livelli tal-kolesterol tiegħek**

**Tiekol dieta bilanċjata**

**Tikkontrola l-livelli taz-zokkor fid-demm tiegħek**

**Tikkontrola taħbit tal-qalb irregolari**

**Tillimita l-konsum tal-alkoħol**

**Tnaqqas l-istress kroniku**

**Tikseb piż tajjeb għas-saħħha**

**Tagħmel eżerċizzju regolari**

**HELPLINE DWAR  
IN-NUTRIZZJONI**  
**8007 3307**

  
**HPDPMalta**  
[hpdp.gov.mt](http://hpdp.gov.mt)

**LINJA TAL-WAQFIEN  
MIT-TIPJIP**  
**8007 3333**



**GVERN TA' MALTA**  
MINISTERU GħAS-SAĦHA  
U L-ANZJANITÀ ATTIVA

#SAYNOTOSTROKE

  
**Direttorat ghall-Promozzjoni  
tas-Saħħha u Prevenzjoni tal-Mard**