

... আমার হাট সুস্থ থাকুক

হাটের সুস্থতা ও এশীয় আমেরিকিয় সম্পর্কে তথ্য

BMI* বা AAPI সম্পর্কে উপরের তথ্য অনুসারে হাটের চেকআপ করা প্রয়োজন। AAPI-দের BMI কম হলে ককেশীয়দের থেকে শরীরে ফ্যাটের পরিমাণ বেশী থাকে।

23

সর্বদা আমার হাট সুস্থ থাকুক

4.3%

AAPIs-এ হাটের অসুখের হার

এশীয় ভারতীয় পুরুষ ও মহিলাদের এবং ফিলিপিনো পুরুষদের হাটের অসুখ হওয়ার ঝুঁকি বেশী থাকে

16,419

প্রতি বছর হাটের অসুখের কারণে AAPIs-এর মৃত্যু

হাট শক্ত

1. ধূমপান করবেন না বা টোবাকো ব্যবহার করবেন না
2. সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে 30 মিনিটের জন্য ব্যায়াম করুন
3. হাটের জন্য উপযুক্ত খাবার (ডায়েট) খান
4. শরীরের ওজন ঠিক রাখুন
5. পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান
6. নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান