

حماسكم لا يرفع ضغطكم

لا تدعوا حماسكم للمباراة يزيد ضغطكم! استمتعوا بالتشجيع بهدوء، وتجنبوا التوتر والانفعال الحاد

خذ نفساً عميقاً
عندما تشعر بالتوتر

شجع بهدوء...
واحِم قلبك

قلل الوجبات المالحة
والمشروبات المنبهة
خلال المباريات

لا تنسَ قياس ضغط الدم
بانتظام والالتزام بالأدوية
الخاصة بك

YOUR ENTHUSIASM SHOULD NOT RAISE YOUR BLOOD PRESSURE

DON'T LET YOUR EXCITEMENT FOR THE MATCH INCREASE YOUR PRESSURE! ENJOY CHEERING CALMLY, AND AVOID STRESS AND ACUTE EXCITEMENT



TAKE A DEEP BREATH WHEN
YOU FEEL STRESSED



CHEER CALMLY... AND
PROTECT YOUR HEART



REDUCE SALTY MEALS AND
STIMULATING DRINKS
DURING MATCHES



DON'T FORGET TO REGULARLY
CHECK YOUR BLOOD PRESSURE
AND TAKE YOUR MEDICATIONS