

# Ta in High Blood?

High Blood ej juōn nañinmej eo elap jen joñan an kajor an bōtōktōkūm iuun kilin eke ko ilo enbwinnūm. Taktō eo am emaroñ loe ke ewōr am high blood elañe enej kakōlkōl eok elōñ lok jen 3 alen im nōmba ko am rejjab diklok.

## Ta Jorāān Ko rōmaroñ walok jen High Blood?

Elañe kwojjab taktō kōn high blood eo am, emaroñ kōmman:



- Heart Attack
- Mōjno ak Jorāān ilo Menono
- Metak Ubōm
- Mej part in anbwinnūm
- Joreen ilo Eke Ko
- Kidney
- Jab lolokjen
- Jab Itok Limoim

## Ewi Wāween Aō Maroñ Kadriklok High Blood Eo Aō?

Kwomaroñ aikuj idaaq uno in high blood, im ebar wōr wāween ko rejimourur kwomaroñ loori ñan kadriklok high blood ak likit ilo joñan eo emman im aikuj bed ie. Loo wāween kein ñan am maroñ kōjebarok high blood eo am:



Jāāke high blood eo am



Dāpdep ilo joñan eddo ak baun eo ejmour



Mōñā mōñā ko reūne



Kakutkut am exercise



Kadriklok am inebata im awōl



Kadiklok mōñā jool



Kadriklok caffeine (coffee, cola, im ko jet eierlok)



Bōk joñan ak kadiklok arkool



Jolok kōbatat ak dip im ko jet eierlok

# Wāween Lale High Blood Eo Aō

High blood ej juōn nañinmej eo emaroñ kōmman elōñ kain jorāān ko, einwōt jorāān in menono, bilo, im tōñal. Loor laajrak kein aolep ien ñan am lale joñan high blood eo am.



1. Wiaik juōn am kein kakōlkōl high blood. Komaroñ bōk juōn ilo mōn ka-uno ak mōn wia ko. Lukkun lale bwe kein kakōlkōl eo en maroñ droululi ik jepoole aolepen tulōñ in peim.



2. Mokta jen am jāāke high blood eo am, jijet iumin 5 minit ilo juōn jikin eo emman im ekwōn am jijet ie, ilo am jab nukij neem.



3. Kotak peim bwe en level ibben menono ne am. Kōlaake waj kein kakōlkōl eo ñan kilin peim (ejjab ilo nuknuk eo am).

**2-3x**

4. Ilo kajojo ien am jāāke high blood eo am, en 2-3 am riiti nōmba kan bwe en lukkun allikar im jejjet.



5. Jāāke high blood eo am 2 alen 1 raan:1 alen ilo jibbon mokta jen am mōñā ak ilim uno ko nimōm, im 1 alen ilo jota mokta jen am kiki.



6. Jeiki ak record e joñan high blood eo am ñan am naj kwalok ñan taktō eo am.

## Ewi Wāween Aō jelā Ke Elap High Blood Eo Aō?

Joñan High Blood	Systolic mm Hg (nōmba eo lōñ)		Diastolic mm Hg (nōmba eo lal)
Emman	Lal in 120	im	Lal in 80
Elap	120-129	im	Lal in 80
High Blood (Hypertension) Stage ak Level 1	130-139	ak	80-89
High Blood (Hypertension) Stage ak Level 2	140 ak laplok	ak	90 ak laplok
Ekauwōtata (kūrlok taktō eo am kio, ilo ien eo emōkaj)	Laplok jen 180	im/ak	Laplok jen 120

*Ej itok jen: American Heart Association*