

مفت دل کی صحت کی تعلیم کے ویڈیوز



ویڈیوز تک رسائی حاصل کریں -

<https://youtube.com/@northwestcoastclinicalnetworks?si=eaXRruyPGSPVTpMT>

شمال مغربی کلینیکل کارڈیالوجی نیٹ ورک نے دل کی صحت کے بارے میں سیکھنے کے لئے سمجھنے میں آسان ویڈیوز کا سیٹ بنایا ہے۔ یہ ویڈیوز ڈاکٹروں، نرسوں، مریضوں، فلاحی اداروں اور دیگر معاونین کے ذریعہ تیار کی گئی ہیں۔ انہوں نے مل کر یہ یقینی بنایا کہ ویڈیوز ہر ایک کے لئے مددگار اور دوستانہ ہوں۔ ویڈیوز دل سے متعلق اہم موضوعات کا احاطہ کرتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

- بنیادی زندگی کی حمایت بزرگوں کے لیے
- کارڈیوویسکولر خطرات کے عوامل
- دل کیسے کام کرتا ہے
- صحت مند کھانا
- ذہنی صحت اور بہبود
- جسمانی سرگرمی اور ورزش
- اپنی دواؤں کو سمجھنا



موجودہ وسائل کا جائزہ لینے پر، نیٹ ورک نے محسوس کیا کہ زیادہ تر مریضوں کی معلومات طویل، صرف لکھے ہوئے/کتابی شکل میں دستیاب ہیں اور عمومی طور پر صرف انگریزی میں ہیں۔ قابل رسائی کو زیادہ سے زیادہ بنانے کے لیے، ہم نے ایک ایسا ذریعہ تیار کرنے کا ارادہ کیا جو دلچسپ، تعامل کرنے والا، معلوماتی لیکن چھوٹے حصوں میں ہو جسے سمارٹ ڈیوائس کے ذریعے دیکھا/سنا جاسکے۔ ہر ویڈیو کو مختصر (10 منٹ) لیکن معلوماتی بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، آسان الفاظ استعمال کرنے کے لیے، ایک وائس اوور شامل کرنے کے لیے اور مختلف زبانوں میں دستیاب ہو۔

انگریسی، عربی، برطانوی اشاروں کی زبان، کینٹونیز، پولش، رومانی، روسی، اردو میں دستیاب ہے



مفت دل کی صحت کی تعلیم کے ویڈیوز

- بنیادی زندگی کی حمایت بزرگوں کے لیے
- کارڈیوویسکولر خطرات کے عوامل
- دل کیسے کام کرتا ہے
- صحت مند کھانا
- ذہنی صحت اور بہبود
- جسمانی سرگرمی اور ورزش
- اپنی دواؤں کو سمجھنا



ویڈیوز تک رسائی حاصل کریں

<https://youtube.com/@northwestcoastclinicalnetworks?si=eaXRruyPGSPVTPmT>

انگریزی، عربی، برطانوی اشاروں کی زبان، کینٹونیز، پولش، رومانوی، روسی، اردو میں دستیاب ہے