

# CHA मा उच्च रक्तचापका लागि पोषण सहायता



## CHA Heart Smart

जाच्दै, पुनः जाच्दै र  
तपाईंको रक्तचापको  
अवस्था बुझ्दै ।

स्वस्थ आहार खानाले रक्तचाप व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छ ।

तपाईं उच्च रक्तचाप वा हाइपरटेन्सन सहित Tufts Health Together with CHA सदस्य हुनुहुन्छ र खाद्य असुरक्षाको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, तपाईं CHA बाट पोषण सहायता प्राप्त गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ ।



The Tufts Health Plan र Cambridge Health Alliance Health Related Social Needs (HRSN) कार्यक्रमले स्वस्थ खानेकुरामा पहुँच प्रदान गरेर खाद्य असुरक्षाको अनुभव गरिरहेका [Tufts Health Together with CHA](#) सदस्यहरूलाई सहायता प्रदान गर्दछ ।

## निम्न सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्:

- मेडिकल रूपमा तयार पारिएको खाना वा किराना सामानहरू घरमै डेलिभर गरिने
- ताजा फलफूल र तरकारीहरू खरिद गर्न प्रिपेड डेबिट कार्ड

तपाईं योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर पत्ता लगाउन आफ्नो प्राथमिक स्वास्थ्य टोलीका सदस्यसँग छलफल गर्नुहोस् । थप जानकारी पाउन तपाईंले [HRSNservices@chaalliance.org](mailto:HRSNservices@chaalliance.org) मा इमेल गर्न वा 781-338-0397 मा कल गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।



[www.challiance.org/services-programs/primary-care/hypertension](http://www.challiance.org/services-programs/primary-care/hypertension)

 **CHA** Cambridge Health Alliance