

# BLOOD PRESSURE

## Know Your Numbers!

## Screening



Have your blood pressure checked and receive free information about how to better manage your blood pressure.

**¡Conozca sus números!**

Haga revisar su presión, sin costo y reciba información sobre cómo manejar mejor su presión.

<i>Date</i>	<i>Time</i>	<i>Location</i>
Sun, Feb 3	9 AM-11 AM	Garcia Guild Breakfast – Manchester
Mon, Feb 4	11 AM-1 PM	Senior Lunch – Point Arena
Tues, Feb 5	11 AM-1 PM	Senior Lunch - Gualala
Wed, Feb 6	8 AM -10 AM	Point Arena High School
Wed, Feb 13	11 AM-1 PM	Senior Lunch – Point Arena
Thurs, Feb 14	11 AM-1 PM	Gualala Market – Sundstrom Mall
Thurs, Feb 17	10 AM-12 PM	Sunday Market – Timber Cove
Tues, Feb 26	8:30 AM -11:30 AM	S&B Market - Manchester

Since high blood pressure has no symptoms and can greatly increase your risk of developing heart disease and stroke, it's important to have your blood pressure checked regularly.

Dado que la presión alta no tiene síntomas y puede aumentar en gran medida el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca y derrame cerebral, es importante que su presión se compruebe con regularidad.

For more information, call MHA at 707 412-3176 x102  
Para más información por favor llame MHA 707 412-3176 x106