

# Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure

Healthy Heart, Healthy Family

## Tulongan ang Iyong Puso: Kontrolin ang Iyong Alta Presyon

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute

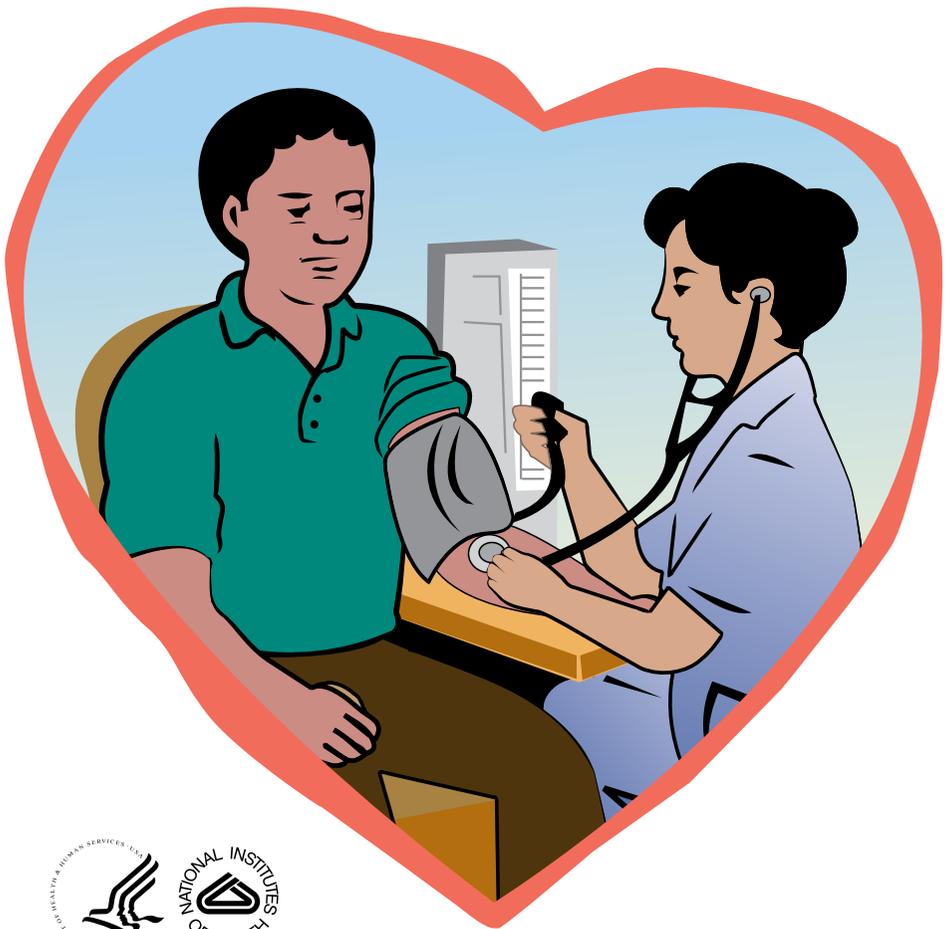


# Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure

Healthy Heart, Healthy Family

## Tulongan ang Iyong Puso: Kontrolin ang Iyong Alta Presyon

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

NIH Publication No. 08-6346  
July 2008



# Take Action To Prevent High Blood Pressure

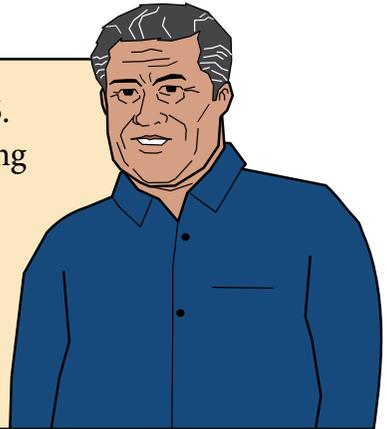
---

## Did you know that high blood pressure is a problem among Filipino Americans?

- About one in three persons in the United States has high blood pressure.
- Stroke is the third leading cause of death among Filipino Americans.
- In the Philippines, the number of people with high blood pressure has doubled.

**Ricardo Gonzales** will show you how he and his family are taking steps to prevent or control high blood pressure.

**Ricardo:** “My blood pressure is 136/85. The doctor said that I am close to having high blood pressure. He said that I should eat less sodium and be more physically active. If I want to be around to enjoy my family, I need to start changing my habits now.”





# Maaari Kang Kumilos Upang Maiwasan ang Alta Presyon

---

## Alam mo bang ang alta presyon ay isang problema ng mga Pilipino-Amerikano?

- Tinatantiang 1 sa bawat 3 tao sa Estados Unidos ang may alta presyon.
- Ang stroke ay ang pangatlong nangungunang sanhi ng pagkamatay sa mga Pilipino-Amerikano.
- Sa Pilipinas, dumoble na ang bilang ng mga taong may alta presyon.

Ipapakita sa iyo ni **Ricardo Gonzales** kung anu-ano ang mga hakbang na ginagawa niya at ng kanyang pamilya upang maiwasan o makontrol ang alta presyon.

**Ricardo:** “Ang presyon ng dugo ko ay 136/85. Sinabi ng duktur na malapit akong magkaroon ng alta presyon. Sinabi niyang dapat akong kumain ng mas kaunting asin at maging aktibong pisikal. Kung nais ko pang tamasahin ang piling ng aking pamilya, kailangan kong simulan ngayong baguhin ang aking mga nakagawian.”



# Ricardo Learns Important Facts About Blood Pressure

---

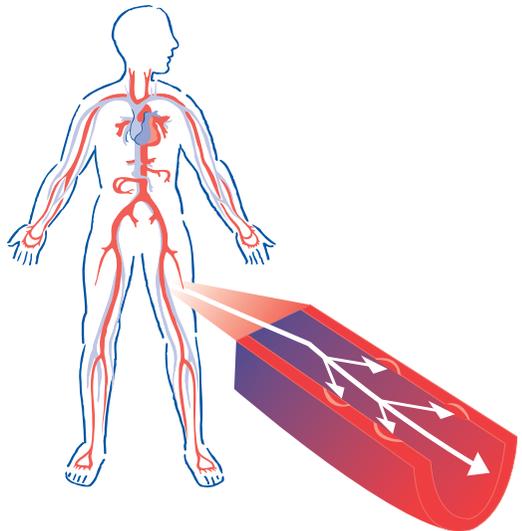
## What is blood pressure?

Blood pressure is the force of blood against the walls of your arteries. You need blood pressure to move the blood through your body so it can get to all the body's organs.

## Why is high blood pressure dangerous?

High blood pressure—also called hypertension—puts you at risk for heart disease. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. If not treated, high blood pressure raises your chances of:

- Stroke
- Heart attack
- Kidney problems
- Eye problems
- Death





# Natutunan ni Ricardo ang Mahahalagang Katotohanan Tungkol sa Presyon ng Dugo

## Ano ang presyon ng dugo?

Ang presyon ng dugo ay ang pwersa ng dugo sa mga dingding ng iyong mga artery o mga daluyang tagahatid ng dugo mula sa puso. Kailangan mo ang presyon ng dugo upang mapagalaw ang dugo sa iyong katawan nang sa gayon ay makapunta ito sa lahat ng mga organ ng katawan.

## Bakit mapanganib ang alta presyon?

Ang alta presyon—na tinatawag ding hypertension—ay naglalagay sa iyo sa panganib na magkaroon ng sakit sa puso. Kapag mataas ang iyong presyon sa dugo, kailangang magtrabaho nang mas matindi ang iyong puso. Kung hindi magagamot, ang alta presyon ay magpapataas sa iyong tsansang magkaroon ng:

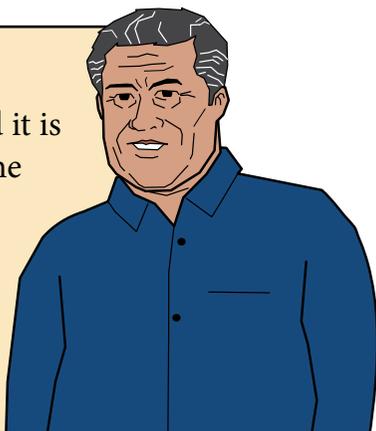
- *Stroke*
- Atake sa puso
- Mga problema sa bato
- Mga problema sa mata
- Pagkamatay



## The good news

You can take action to prevent high blood pressure. If your blood pressure is high, you can do something to control it.

**Ricardo:** “Getting my blood pressure checked was easy; it does not hurt, and it is quick. High blood pressure is called the “silent killer” because it does not have any symptoms. My numbers were the only sign that I had prehypertension. You should learn what your numbers are.”



## What are the blood pressure levels?

- If your blood pressure is below 120/80, it is normal. Good for you! Have your blood pressure checked once a year.
- If your numbers are in the range from 120/80 to 139/89, you have prehypertension. You are more likely to end up with high blood pressure. Take action to prevent it.
- If your blood pressure is 140/90 or more, you have high blood pressure. Ask your doctor how to lower it and take action. Check your blood pressure often if you have high blood pressure.

## Ang mabuting balita ay

Ang mabuting balita ay may magagawa ka upang maiwasan ang alta presyon. Kung mataas ang presyon ng iyong dugo, may magagawa ka upang makontrol mo ito.

**Ricardo:** “Madali lamang ang pagsuri ng aking presyon ng dugo; hindi ito masakit, at mabilis ito. Ang alta presyon ay tinatawag na “tahimik na mamamatay-tao” sapagkat wala itong anumang mga sintomas. Ang aking mga nakukuhang numero lamang ang natatanging mga senyales na mayroon akong alta presyon. Dapat mong malaman kung anu-ano ang iyong mga numero.”

## Ano ang mga antas ng presyon ng dugo?

- Ang isang normal na presyon ng dugo ay mas mababa sa 120/80. Mabuti para sa iyo! Ipasuri ang iyong presyon ng dugo minsan sa isang taon.
- Kung ang iyong mga numero ay mula 120/80 hanggang 139/89, mayroon kang nagsisimulang alta presyon. Posibleng humantong ka sa alta presyon. Kumilos upang maiwasan ito.
- Kung ang iyong presyon ng dugo ay 140/90 o higit pa, mayroon kang alta presyon. Tanungin ang iyong duktur kung paano ito bababaan at kumilos. Ipasuri ang iyong presyon ng dugo nang madalas kung mayroon kang alta presyon.



# Start a Family Plan Against High Blood Pressure

This family plan can help you prevent high blood pressure. It can also help you control high blood pressure.

## 1. Cut down on sodium.

- Read the Nutrition Facts labels to compare the amount of sodium in food.

- Choose foods that are 5 percent or less of the Daily Value for sodium.



- Limit foods that have 20 percent or more of the Daily Value for sodium.
- Limit your sodium intake to 2,300 milligrams (mg) or less per day.
- Buy fruits and vegetables for snacks instead of salty chips and crackers.
- Buy fresh, frozen, or no-salt-added canned vegetables.



# Magsimula ng Isang Plano ng Pamilya Laban sa Alta Presyon

---

Ang plano ng pamilyang ito ay makakatulong sa iyong maiwasan ang alta presyon. Matutulungan ka rin nitong kontrolin ang alta presyon.

## 1. Magbawas ng asin.

- Basahin ang antas ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon upang maihambing ang dami ng asin sa pagkain.
  - Pumili ng mga pagkaing 5 porsyento o mas mababa pa sa Pang-araw-araw na Halaga sa asin.
  - Limitahan ang mga pagkaing may 20 porsyento o higit pa sa Pang-araw-araw na Halaga ng asin.
  - Limitahan ang iyong pagkain ng asin sa 2,300 milligrams (mg) o mas mababa sa bawat araw.
- Bumili ng mga prutas at gulay para sa mga merienda sa halip na maaalat na sitsirya at biskwit.
- Bumili ng mga gulay na sariwa, *frozen*, o de latang walang idinagdag na asin.

- Choose fewer canned and processed foods like smoked, cured, and processed beef; seafood; poultry; and pork, like ham, sausage, and corned beef.
- Buy foods marked “low sodium” or “reduced sodium.”
- Reduce the amount of high-sodium sauces, pastes, and seasonings, such as soy sauce, fish sauce, salty, dried fish, salted fish paste, and salted shrimp paste.

- Season foods with herbs and spices instead of salt.

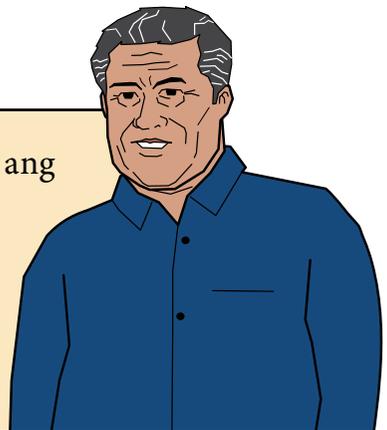


- Rinse canned vegetables to reduce the amount of sodium.

**Ricardo:** “High blood pressure runs in my family. My mother has high blood pressure. She walks daily, has stopped smoking, and has found that food can still taste good with less sodium.”

- Pumili ng mas kaunting de lata at naiprosesong mga pagkaing kagaya ng pinausukan, ibinabad, at naiprosesong baka; pagkaing-dagat; manok; at baboy, tulad ng hamon, longganisa, at karne norte.
- Bumili ng mga pagkaing namarkahang “*low sodium*” o “*reduced sodium*.”
- Bawasan ang dami ng mayaman sa asing mga sarsa, *paste*, at pampalasa, tulad ng toyo, patis, tuyo, bagoong, at alamang.
- Sa halip na asin, timplahan ang mga pagkain gamit ang mga damong makakain at pampalasa.
- Banlawan ang mga de latang gulay upang mabawasan ang dami ng asin.

**Ricardo:** “Likas na sa pamilya namin ang alta presyon. Naglalakad siya araw-araw, tumigil sa paninigarilyo, at napag-alaman niyang masarap pa rin ang pagkain kahit na kaunti ang asin nito.”





# The Choice Is Yours!

Compare the Nutrition Facts labels to choose foods lower in sodium.

Which one would you choose? \_\_\_\_\_

Frozen Peas and Carrots

Canned Peas and Carrots

Nutrition Facts	
Serving Size <u>1</u> cup (60g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 8g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 2g	
Vitamin A 130%	Vitamin C 13%
Calcium 2%	Iron 4%

Nutrition Facts	
Serving Size <u>1</u> cup (130g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 330mg	15%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 14%
Calcium 2%	Iron 6%

Answer: The canned peas and carrots have about seven times more sodium than the frozen peas and carrots.



# Ikaw ang Bahalang Mamili!

Ipaghambing ang mga antas ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon upang makapili ng mga pagkaing mababa sa asin.

Alin ang pipiliin mo? \_\_\_\_\_

## Mga De Latang Garbansos at *Carrot*

Nutrition Facts	
Serving Size $\frac{1}{2}$ cup (60g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 8g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 2g	
Vitamin A 130% • Vitamin C 13%	
Calcium 2%	• Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## Mga Frozen na Garbansos at *Carrot*

Nutrition Facts	
Serving Size $\frac{1}{2}$ cup (130g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 330mg	15%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 150% • Vitamin C 14%	
Calcium 2%	• Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Sagot: Ang mga de latang garbansos at *carrot* ay may pitong beses na dami ng asin kaysa sa mga *frozen* na garbansos at *carrot*.

## Family Plan *(continued)*

### 2. Eat heart healthy foods.

- Cook with more fruits, vegetables, and whole grains.



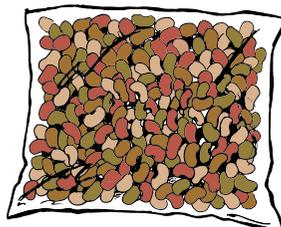
- Choose low-fat or fat-free products.

- Cook with lean meats, chicken without the skin, and fish.\*



- Choose unsalted nuts, seeds, and cooked dry beans.

- Cook with small amounts of fats and oils.



\* Pregnant and nursing mothers: Talk to your health care provider to find out what types of fish and seafood are lower in mercury. Mercury may be harmful for your baby.

## Plano ng Pamilya *(continued)*

### 2. Kumain ng mga pagkaing nakakalusog sa puso.

- Magluto nang may mas maraming mga prutas, gulay, at *whole grains*.
- Pumili ng mga produktong *low-fat* o *fat-free*.
- Magluto ng may mga karneng kakaunti ang taba, manok na walang balat, aat isda.\*
- Pumili ng mga walang-asing *nut*, buto, at lutong pinatuyong mga *beans*.
- Magluto sa kaunting fats at mantika.



\* Para sa Mga Inang Nagdadalantao at Nagpapasuso: Makipag-usap sa iyong tagapangalaga ng kalusugan upang malaman kung anong mga uri ng isda at pagkaing dagat ang mas mababa ang *mercury*. Maaring na kasasama sa iyong sanggol ang *mercury*.

### 3. Limit alcohol.

- Having more than three drinks a day can raise blood pressure.
- Men who drink should have no more than two drinks a day.
- Women who drink should have no more than one drink a day.
- Pregnant and breastfeeding women should **not** drink any alcohol.

#### One Drink Is:

- one beer (12 ounces) OR
- one glass of wine (5 ounces) OR
- 1½ ounces of spirits (liquor or whiskey, straight or in a mixed drink)

### 4. Watch your weight.

- Take steps to lose weight if you are overweight.
- Eat smaller portions. Do not go back for a second serving.
- Be physically active for at least 30 minutes a day, and slowly increase to 60 minutes.



### 3. Limitahan ang inuming nakalalasing.

- Nakakapagpataas ng presyon ng dugo ang pag-inom ng higit pa sa tatlong inom sa isang araw.
- Hindi dapat lumabis sa dalawang inom sa isang araw ang mga kalalakihang umiinom.
- Hindi dapat lumabis sa isang inom sa isang araw ang mga kababaihang umiinom.
- **Hindi dapat** uminom ng anumang inuming nakalalasing ang mga kababaihang nagdadalantao at nagpapasuso.

#### Isang inom ay:

- isang *beer* (12 ounces) O
- isang basong alak (5 ounces) O
- 1½ ounces ng
- mga inuming nakalalasing (inuming nakalalasing o *whiskey, straight* o sa isang pinaghalong inumin)

### 4. Subaybayan ang iyong timbang.

- Gumawa ng mga hakbangin upang mabawasan ang timbang kung sobra ka sa timbang.
- Kumain nang mas kaunti. Huwag nang magdalawang-balik.
- Maging aktibong pisikal nang hindi bababa sa 30 minuto sa isang araw, at dahan-dahang dagdagan hanggang maging 60 minuto.

## 5. Take your medicines.

- If you have high blood pressure, take your medicines the way your doctor tells you.
- Do not share medicines with friends or family.
- If you cannot afford your medicine, let your doctor know. There may be programs to help you buy your medicine.
- Use notes and other reminders to take your medicine. Ask your family to help you with reminder phone calls.
- When you go to the doctor, take all of your medicine bottles with you.



### Questions to ask the doctor about high blood pressure medicine:

- When should I take it?
- What can I eat or drink with it?
- May I take my other medicines at the same time? (Show your doctor a list of all medicines, including herbal medicines, you are taking.)

## 5. Inumin ang iyong mga gamot.

- Kung mayroon kang alta presyon, inumin ang iyong mga gamot nang gaya ng sinabi sa iyo ng iyong duktur.
- Huwag makihati ng mga gamot sa iyong mga kaibigan o pamilya.
- Kung hindi mo kayang bumili ng iyong gamot, ipaalam ito sa iyong duktur. Maaaring may mga programang makakatulong sa iyong bumili ng iyong mga gamot.
- Gumamit ng mga tala at iba pang mga paalala upang mainom ang iyong gamot. Hilingin ang iyong pamilyang tulungan ka na gamitin ang mga pampaalalang tawag sa telepono.
- Kapag nagpunta ka sa duktur, dalhin ang lahat ng mga bote ng iyong gamot.



### Mga katanungang dapat itanong sa duktur tungkol sa gamot sa alta presyon:

- Kailan ko ito dapat inumin?
- Ano ang maari kong kainin o inumin kasama nito?
- Maaari ko rin bang inumin ang aking ibang mga gamot nang sabay? (Ipakita sa iyong duktur ang isang listahan ng lahat ng mga gamot, kabilang ang mga halamang-gamot, na iniinom mo.)



## My Plan To Prevent or Control High Blood Pressure

- Check at least two things you will do. Add more things over time.

### Add Spice—Not Salt—to Your Life

- Season foods with herbs and spices like garlic, bay leaf, onion, tamarind leaf, and lemongrass instead of salt.
- Eat more fruits and vegetables instead of salty snacks.
- Use Nutrition Facts labels to help you choose low-sodium food products.
- Reduce the amount of high-sodium sauces, pastes, and seasonings, such as soy sauce, fish sauce, salty, dried fish, and salted shrimp paste.
- Choose foods labeled “low sodium,” “sodium free,” “no salt added,” “light,” or “lite,” such as “lite soy sauce.”



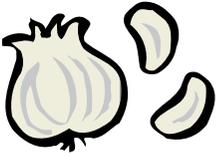


## Aking Plano Upang Maiwasan o Makontrol ang Alta Presyon

---

- ☑ Lagyan ng tsek ang hindi bababa sa dalawang mga bagay na gagawin mo. Magdagdag ng karagdagang mga bagay sa paglaon.

### Magdagdag ng Pampalasa—Hindi Asin—sa Iyong Buhay

- ❑ Pasarapin ang iyong mga pagkain gamit ang mga pampalasang kagaya ng bawang, laurel, sibuyas, dahon ng sampalok, at tanglad sa halip na asin. 
- ❑ Kumain ng mas maraming mga prutas at gulay sa halip na maaalat na merienda.
- ❑ Gumamit ng mga *label* ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon upang matulungan kang pumili ng mga produkto ng pagkaing *low-sodium*.
- ❑ Bawasan ang dami ng mga *high-sodium* na sarsa, *paste*, at pampalasa, tulad ng toyo, patis, tuyo, at alamang.
- ❑ Pumili ng mga pagkaing may *label* na “*low sodium*,” “*sodium free*,” “*no salt added*,” “*light*,” o “*lite*,” tulad ng “*lite* na toyo.”



## My Plan To Prevent or Control High Blood Pressure *(continued)*

### Take Heart. Try to:

- Lose weight if you are overweight.
- Eat smaller portions.  
Do not go back for a second serving.
- Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.
- Cut back on the alcohol you drink.
- Stop smoking if you smoke.



### If You Have High Blood Pressure:

- Have your blood pressure checked often.
- Take your medicines the way your doctor tells you.
- Know your blood pressure numbers and take action to lower them.



## Aking Plano Upang Maiwasan o Makontrol ang Alta Presyon *(continued)*

### Isapuso ang Mensahe. Subukang:

- Magbawas ng timbang kung sobra ka sa timbang.
- Kumain nang kaunti. Huwag nang magdalawang-balik.
- Maglaan ng 30 hanggang 60 minuto ng katamtamang aktibidad na pisikal sa nakararaming mga araw.
- Magbawas ng inuming nakalalasing na iniinom mo.
- Tumigil sa paninigarilyo kung naninigarilyo ka.

### Kung mayroon kang alta presyon:

- Ipasuri nang madalas ang iyong presyon ng dugo.
- Inumin ang iyong mga gamot nang gaya ng sinabi ng duktore.
- Alamin ang mga numero ng iyong presyon ng dugo at kumilos upang mapababa ang mga ito.



# My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests. Take action to keep your heart healthy.

Name: \_\_\_\_\_

**NOTE:** ♥ = Normal values

<b>Weight</b>	Date				
	Result				
<b>Body Mass Index (BMI)</b> ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
<b>Waist Measurement</b> ♥ Men—40 inches (102 centimeters) or less ♥ Women—35 inches (88 centimeters) or less	Date				
	Result				
<b>Blood Pressure</b> ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
<b>Tests to measure “fats” in the blood</b>					
<b>Total Cholesterol</b> ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
<b>LDL</b> ♥ Less than 100 mg/dL (ideal) ♥ Less than 130 mg/dL (near ideal)	Date				
	Result				
<b>HDL</b> ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
<b>Triglycerides</b> ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
<b>Tests to check sugar in the blood for diabetes</b>					
<b>Blood Glucose</b> ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
<b>A1C</b> ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
<b>Other tests</b>	Date				
	Result				

# Aking Heart Health Card

Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatiliing malusog ang iyong puso.

Pangalan: \_\_\_\_\_

**TANDAAN:** ♥ = Normal na mga halaga

<b>Timbang</b>	Petsa				
	Resulta				
<b>Body Mass Index (BMI)</b> ♥18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
<b>Sukat ng Baywang</b> ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
<b>Presyon ng Dugo</b> ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
<b>Mga pagsusuri upang masukat ang “fats” sa dugo</b>					
<b>Kabuuang Kolesterol</b> ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
<b>LDL</b> ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
<b>HDL</b> ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
<b>Triglycerides</b> ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
<b>Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis</b>					
<b>Asukal sa dugo (pag-aayuno)</b> ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
<b>A1C</b> ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
<b>Iba pang mga pagsusuri</b>	Petsa				
	Resulta				

**Read other booklets in the *Healthy Heart, Healthy Family* series:**

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check
- Keep the Beat: Aim for a Healthy Weight
- Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes
- Be Heart Healthy: Enjoy Living Smoke Free

**For More Information**

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Telephone: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Other publications are also available on the NHLBI Web site at [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).





**DISCRIMINATION PROHIBITED:** Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6346  
July 2008