

# হার্টের সুস্থতার জন্য দ্রুত নির্দেশিকা

## সুস্থ থাকার জন্য দৈনন্দিন কিছু পরামর্শ



পানীয় গ্রহণ  
নিয়ন্ত্রণ করুন



আরও সক্রিয়  
হন



আপনার ট্যাবলেট  
সেবন করুন



কম লবণ খান



ইতিবাচক চিন্তা  
করুন

## এই পরিবর্তনগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখুন



### শ্বাস-প্রশ্বাসের অভাব

বসে ঘুমাচ্ছেন? শ্বাস নিতে  
পারছেন না?



### ক্লান্তি

স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি  
ক্লান্তিবোধ করছেন?



### ফোলা

জুতা, মোজা বা প্যান্ট টাইট  
হচ্ছে?



### মাথা ঘুরছে

বেঁহুশ লাগছে বা মাথা  
ঘোরাচ্ছে?



### ওজন

দুই বা ততোধিক দিনে ওজন  
২ কেজি পরিবর্তন হয়েছে?



### কাশি

নতুন কাশি হচ্ছে? রাতে  
বেশি খারাপ হয়?

আপনার যদি কোন উদ্বেগ থাকে, অনুগ্রহ করে কল করুন:

ডাক্তার

নার্স



### হার্ট

হার্টবিট দ্রুত, বুকে  
ব্যথা (ভারী বা  
আঁটসাঁট লাগছে)?



### জরুরী

**ট্রিপল জিরোতে কল করুন (০০০)**

আপনি যদি ০০০ নম্বরে যোগাযোগ করতে না  
পারেন, তাহলে ১১২ নম্বরে কল করুন