

हृदय के कल्याण के लिए आपकी छोटी संदर्शिका

स्वस्थ रहने के लिए दैनिक सुझाव



तरल पदार्थों का
प्रबंध करें



और अधिक
गतिशील रहें



अपनी दवाईयों का
सेवन करें



नमक कम मात्रा
में खाएँ



सकारात्मक सोचें

बदलावों की खोज करें



साँस का फूलना

बैठे-बैठे सोना पड़ता है? साँस
ठीक से नहीं ले पा रहे/रही हैं?



थकावट

सामान्य से अधिक थके हुए?



सूजन

जूते, मोड़े या पेंट तंग है?



चक्कर आने

क्या आपको चक्कर आ रहे हैं
या बेहोशी छा रही है?



वज़न

दो या इससे अधिक दिनों में
वज़न 2 किलोग्राम तक घट या
बढ़ जाता है?



खांसी

नई तरह की खांसी? रात में
और खराब?

यदि आपको कोई चिंताएँ हों, तो कृपया फोन करें:

डॉक्टर

नर्स



हृदय

दिल तेज़ धड़क रहा है,
छाती में दर्द है (भारीपन
या जकड़न)?



आपातकालीन स्थिति
ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें

यदि आप 000 से संपर्क नहीं कर सकते/
सकती हैं, तो 112 पर कॉल करें