

# Ваш план за случај да вам **откаже срце**

## Свекодневни савети да се добро осећате



Унесите довољно  
течности



Више се  
крећите



Узимајте  
своје таблете



Мање  
соли



Размишљајте  
позитивно

## Пазите на следеће промене



### Недостатак даха

Спавате у седећем ставу?  
Не можете да дођете до  
даха?



### Замор

Више сте уморни  
него обично?



### Оток

Тесне су вам ципеле,  
зокне или панталоне?



### Вртоглавица

Осећате се ошамућено  
или имате вртоглавицу?



### Тежина

Промене у тежини за  
више од 2 килограма за  
два или више дана?



### Кашаљ

Нови кашаљ? Кашаљ се  
ноћу погоршава?

## Ако вас било шта брине, молимо да назовете:

Лекар:

Болничар/болничарка:

### СРЦЕ



Убрзани рад срца,  
бол у грудима  
(притисак или  
стежање)



### Хитна помоћ

**Назовите три нуле (000)**

Ако не можете да контактирате 000,  
назовите 112