

# راهنمای سریع شما به سلامت قلبی

## نکات مفید روزمره برای اینکه سالم بمانید



مثبت فکر کنید



نمک کمتر مصرف کنید



قرصهایتان را بخورید



بیشتر حرکت کنید



مقدار مایعات را مدیریت کنید

## متوجه تغییرات باشید

Z **خستگی**

بیش از معمول خسته‌اید؟



**تنگی نفس**

به حال نشسته می‌خوابید؟  
نفس نفس می‌زنید؟



**سرگیجه**

احساس غش کردن یا  
سرگیجه می‌کنید؟



**تورم**

کفشها، جورابها،  
شلوارها تنگ شده‌اند؟



**سرفه**

سرفه جدید؟  
شبه‌ها بیشتر می‌شود؟



**وزن**

وزن در ظرف دو روز به اندازه ۲  
کیلوگرم یا بیشتر تغییر می‌کند؟



اگر نگران هستید، لطفاً تلفن بزنید به:

پرستار

دکتر

**موقعیت اضطراری**

**به سه صفر (000) تلفن بزنید**

اگر نمی‌توانید با 000 تماس  
بگیرید به 112 زنگ بزنید



**قلب**

ضربان قلب بالا  
است؟ درد سینه  
(سنگینی یا فشردگی)

