

رهنمود شما برای صحت قلب

رهنمای روزانه برای جانجور ماندن



مثبت اندیش باشید



نمک کمتر
(مصرف کنید)



گولی های خود را
بگیرید



بیشتر حرکت
داشته باشید



مایعات را مدیریت
کنید

مواظب تغییرات باشید

ماندگی



ماندگی بیش از حد عادی؟

تنگی نفس



آیا برای خوابیدن باید بنشینید؟
آیا نفستان بالا نمی آید؟

سرچرخی



احساس بی حالی یا گنگسی؟

پنیدگی



آیا بوت، جوراب یا پتلون شما
تنگ هستند؟

سرفه



آیا سرفه نو است؟
آیا شب ها بدتر است؟

وزن



آیا تغییر وزنی به مقدار ۲ کیلوگرم
ظرف ۲ روز یا بیشتر دارید؟

اگر تشویشی دارید، لطفاً تلفون کنید

نرس

داکتر

موارد عاجل

به سه صفر (000) زنگ بزنید

اگر نمی توانید به 000
تلفون کنید 112 را بگیرید



آیا ضربان تند دارید،
قفسه سینه دردناک
است (سنگینی یا
گرفتگی دارد)؟

قلب

