

# ਦਿਲ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ



ਪਾਣੀ (ਪੀਣ) ਵੱਲ  
ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲ-ਜੁਲ  
ਕਰੋ



ਆਪਣੀਆਂ  
ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਓ



ਲੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਸਕਾਰਤਮਕ  
ਸੋਚਾਂ ਸੋਚੋ

## ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



**ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ**

ਬਹਿ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ?  
ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ?



**ਥਕਾਵਟ**

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ  
ਕਰਦੇ ਹੋ?



**ਸੋਜ਼**

ਜੁਤੀ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਤੰਗ ਹਨ?



**ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ**

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਚੱਕਰ  
ਆਉਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?



**ਭਾਰ**

ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ 2 ਕਿਲੋ  
ਘੱਟਿਆ ਹੈ?



**ਖੰਘ (ਖਾਂਸੀ)**

ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਹੈ? ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੋ  
ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਡਾਕਟਰ

ਨਰਸ

**ਦਿਲ**



ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ,  
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ  
(ਭਾਰਾ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋਣਾ)



**ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ)**

**ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ - 000 (ਫੋਨ ਨੰਬਰ) ਨੂੰ ਘਮਾਓ**

ਜੇ 000 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ 112 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ