

Ваше краткое руководство по здоровью сердца

Ежедневные советы, чтобы оставаться здоровым



**Контролируйте
жидкости**



**Больше
двигайтесь**



**Принимайте
таблетки**



**Меньше
соли**



**Думайте
позитивно**

Ищите изменения



Одышка

Спите в сидячем положении? Не можете отдышаться?



Усталость

Устаете больше, чем обычно?



Опухание

Туфли, носки или брюки в обтяжку?



Головокружение

Чувствуете слабость или головокружение?



Вес

Изменение веса на 2 кг за два или более дней?



Кашель

Новый кашель? Хуже ночью?

Если у вас есть вопросы, звоните:

Доктору

Медсестре

СЕРДЦЕ



Учащенное сердцебиение, боль в груди (тяжесть или стеснение)?



Чрезвычайная ситуация Звоните по тел. 000

Если вам не удастся позвонить по тел. 000, позвоните по тел. 112.