

Ang inyong dagliang gabay para sa **malusog na puso**

Mga pang-araw-araw na 'tip' para manatiling malusog



Pangasiwaan ang mga likido



Damihan ang paggalaw



Inumin ang iyong mga tableta



Bawasan ang asin



Mag-isip ng magaganda

Humanap ng mga pagbabago



Mahirapang huminga

Nakaupong matulog?
Nahihirapang huminga?



Pagkapagod

Lalong pagod kaysa pangkaraniwan?



Pamamaga

Masikip ang mga sapatos, medyas o pantalon?



Naliliyo

Nararamdamang naliliyo o nahihilo?



Timbang

Nagbago ang timbang mo ng 2 kilo sa loob lamang ng dalawa o mahigit pang mga araw?



Ubo

Bagong ubo? Mas grabe kapag gabi?

Kung may mga pag-aalala, mangyaring tumawag po sa:

Doktor

Nars

PUSO



Mabilis ang pagtibok ng puso, makirot ang dibdib (may bigat o may paninikip)?



Emerhensya

Tawagan ang Tatlong Zero (000)

Kung hindi makontak ang 000, tawagan ang 112