

# Mpango wako wa kushindwa kwa moyo

## Vidokezo vya kila siku ili kuwa na afya



Dhibiti majimaji



Songa zaidi



Chukua  
vidonge vyako



Chumvi  
kidogo



Fikiria vyema

## Tafuta mabadiliko



### Upungufu wa pumzi

Unahitaji kuketi ili kupata usingizi? Je, huwezi kuvuta pumzi yako?



### Uchovu

Umechoka zaidi kuliko kawaida?



### Uvimbe

Viatu, soksi au suruali zimekaza?



### Kizunguzungu

Unahisi kuzimia au kizunguzungu?



### Uzito

Mabadiliko ya uzito wa kilo 2 katika muda wa siku mbili au zaidi?



### Kikohozi

Kikohozi kipya? Vibaya zaidi usiku?

## Ikiwa una wasiwasi, tafadhali piga simu

Daktari

Muuguzi

### MOYO



Moyo wa mbio, maumivu ya kifua (uzito au kukazana)?



### Dharura

**Piga Simu Sufuri Mara Tata (000)**

Ikiwa huwezi kupata 000, piga simu 112