

# Σύντομος οδηγός για την ευεξία της καρδιάς σας

## Καθημερινές συμβουλές για να παραμείνετε καλά



Διαχείριση  
υγρών



Περισσότερη  
κίνηση



Παίρνετε τα  
χάπια σας



Λιγότερο  
αλάτι



Θετικές  
σκέψεις

## Προσέχετε τυχόν αλλαγές



### Δύσπνοια

Κάθεστε για να κοιμηθείτε;  
Σας κόβεται η αναπνοή;



### Κούραση

Πιο κουρασμένοι από  
ό,τι συνήθως;



### Πρήξιμο

Σφιχτά ή στενά παπούτσια,  
κάλτσες ή παντελόνια;



### Ζάλη

Αισθάνεστε λιποθυμία ή  
ζάλη;



### Βάρος

Το βάρος σας αλλάζει  
κατά 2 κιλά μέσα σε δύο ή  
περισσότερες ημέρες;



### Βήχας

Νέος βήχας; Χειρότερος  
τη νύχτα;

## Εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες, τηλεφωνήστε:

Γιατρός

Νοσηλεύτης

### ΚΑΡΔΙΑ



Η καρδιά  
χτυπά γρήγορα  
(ταχυπαλμία), πόνος  
στο στήθος (βάρος ή  
σφίξιμο);



### Σε έκτακτη ανάγκη

### Καλέστε τα Τρία Μηδενικά (000)

Εάν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε  
με το 000, καλέστε το 112