

Hướng dẫn để giúp tim lành mạnh

Bí quyết hàng ngày để được khỏe mạnh



Giữ cho cơ thể
có đủ nước



Vận động
nhiều hơn



Uống thuốc



Bớt dùng
muối



Suy nghĩ tích cực

Lưu ý các thay đổi



Hụt hơi thở

Phải ngủ ngồi? Không
thể bắt kịp hơi thở?



Mệt mỏi

Mệt mỏi hơn thường
lệ?



Sưng

Giày, tất hoặc quần bị
chật?



Choáng váng

Cảm thấy mệt lả hoặc
choáng váng?



Thế trọng

Thế trọng tăng/giảm 2kg
trong vòng vài ngày?



Ho

Mới phát ho? Nặng
thêm vào ban đêm?

Nếu quý vị có bất cứ quan ngại gì, vui lòng gọi đến:

Bác sĩ

Y tá

TIM



Tim đập mạnh, đau
ngực (cảm thấy
nặng nề hoặc thắt
chặt)?



Cấp cứu

Gọi Ba Số Không (000)

Nếu không thể liên lạc 000, gọi 112