

Вашиот план за добро срце

Совети као да бидете во добра здравствена состојба секој ден



Контролирајте го
консумирањето
на течности



Движете се
повеќе



Земајте ги
вашиите таблети



Помалку
сол



Размислувајте
позитивно

Обрнете внимание на промени



Отежнато дишење

Седите за да заспиете?
Не можете да земете здив?



Уморност

Се чувствувате ли
повеќе уморни од
вообичаено?



Отоци

Тесни ли ви се
чевлите, чорапите или
панталоните?



Вртоглавица

Се чувствувате слабо
или зашеметени?



Телесна тежина

Дали телесната тежина ви
се менува за 2 кг. за два
или повеќе дена?



Кашлица

Нова кашлица?
Полоша ли е ноќе?

Ако сте загрижени за било што, ве молиме јавете се на:

Доктор

Медицинска сестра

СРЦЕ



Имате ли силно
чукање на срцето,
болка во градите
(чувствувате тежина
или затегнатост)?

Итна помош



Јавете се на Трите нули (000)

Ако не можете да стапите во контакт
со '000', јавете се на 112