

Twój poradnik zapewnienia **zdrowia serca**

Codienne wskazówki dla zdrowia



**Gospodaruj
płynami**



**Więcej się
ruszaj**



**Przyjmuj
lekarstwa**



**Ograniczaj
sól**



Myśl pozytywnie

Obserwuj zmiany



Duszności

Śpisz na siedząco? Nie możesz złapać oddechu?



Znużenie

Męczysz się bardziej niż zwykle?



Opuchlizna

Buty, skarpetki lub spodnie za ciasne?



Zawroty głowy

Mdlejesz lub masz zawroty głowy?



Waga

Waga uległa zmianie o 2kg w ciągu dwóch lub więcej dni?



Kaszel

Nowy kaszel?
Gorszy w nocy?

Jeśli martwisz się, dzwoń do:

Lekarz

Pielęgniarka

SERCE



Szybkie bicie serca,
bóle w klatce
piersiowej
(ciężkość, ucisk)?



Sytuacje nagłe

Dzwoń pod numer 000

Jeśli nie możesz dodzwonić się na linię 000, zadzwoń pod numer 112