

Vaš kratki vodič za održavanje **zdravog srca**

Dnevne upute za blagostanje



**Dovoljno konzumiranje
tekućine**



**Više
kretanja**



**Uzimanje
lijekova**



Manje soli



Pozitivne misli

Obratite pažnju na promjene



Nedostatak daha

Spavate u sjedećem položaju? Ne možete doći do daha?



Zamor

Više umorni nego obično?



Otečenost

Preuske cipele, čarape ili hlače?



Vrtoglavica

Osjećaj nesvjestice ili vrtoglavice?



Tjelesna težina

Tijekom 2 dana tjelesna težina se promijenila 2 kg?



Kašalj

Novi kašalj?
Teži po noći?

Ako se zbog bilo čega brinete, molimo nazovite:

Liječnika

Medicinsku sestru

SRCE



Ubrzani otkucaji,
bolovi u grudima
(težina ili pritisak)?



Hitni slučajevi

Nazovite tri nule (000)

Ako ne možete dobiti 000,
nazovite 112