

तपाईंको हृदयघातको हकहितको छरितो गाईड

स्वस्थ रहनकोलागि दैनिक योजना



तरल पदार्थ
व्यवस्थापन



अत्याधिक
चहलपहल



तपाईंको ट्याबलेट
खाने



कम नुन



सकारात्मक सोचाई

परिवर्तनलाई - ख्याल राख्नुहोस्



सास फेर्न कठिन

सुत्नकोलागि बस्नुपर्ने?
आफुले सास फेर्न कठिनहुने?



थकित

साधारण भन्दा बढी थकित?



सुन्निने

जुत्ता मोजा वा पाईन्ट सानो हुने?



रिंगाडा लाग्ने

बेहोस वा रिंगाटा लागेको
महसुस हुने?



तौल

दुई वा सोभन्दा बढि दिनमै २
किलोको दरले तौल परिवर्तन हुने?



खोकी

नयाँ खोकी? रातको बेला
झनै बढी?

यदि तपाईंलाई कुनै सरोकार भएमा, कृपया फोन गर्नुहोला:

डाक्टर

नर्स



मुटु

मुटुको धड्कन बढेको,
छाती दुख्ने (गहरंझो वा
कसिएको महसुस)?



आकस्मिक

तिनवटा शुन्नामा फोन गर्नुहोला (०००)

यदि तपाईंले ००० मा सम्पर्क गर्न नसक्नु भएमा
११२ मा फोन गर्नुहोला