

دليل سريع لصحة قلبك

نصائح يومية للحفاظ على صحتك



فكر بإيجابية



قلل من الملح



تناول أقراصك



تحرك أكثر



تحكم بالسوائل

لاحظ أية تغييرات

التعب



هل تشعر بتعب أكثر من المعتاد؟

ضيق في التنفس



هل تعتمد للجلوس حتى تنام؟
هل يصعب عليك التقاط أنفاسك؟

الدوخة



هل تشعر بأنك على وشك الإغماء أو بدوخة؟

التورم



هل الأحذية أو الجوارب أو السراويل ضيقة؟

السعال



هل تعاني من سعال جديد؟
يزيد تفاقمًا في الليل؟

الوزن



هل تغير وزنك حوالي ٢ كغ خلال يومين أو أكثر؟

إذا كانت لديك مخاوف، يرجى الاتصال بـ:

المرضى/ة

الطبيب/ة

لحالات الطوارئ

اتصل بثلاثة أرقام (000)

إذا لم تستطع الاتصال بـ 000، اتصل بـ 112

هل تشعر بتسارع نبضات القلب، ألم في الصدر (شعور بثقل أو ضيق في الصدر)؟

