



حالة طوارئ



اتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار 000 واطلب سيارة إسعاف إذا كنت تعاني من أي من العلامات التحذيرية التالية لحدوث نوبة قلبية.
ألم أو ضغط أو ثقل أو ضيق في الصدر أو الذراع (الذراعين) أو الظهر أو الفك أو العنق أو الكتف (الكتفين).



الظهر



الذراع
(الذراعين)



الصدر



الكتف (الكتفين)



العنق



الفك



تعاني من صعوبة في التنفس أو
لا تستطيع التنفس

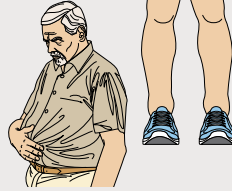


يُغمى عليك أو تغيب عن الوعي

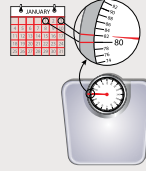
اتصل بطبيبك أو الممرضة إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية



تورم الكاحلين أو الساقين أو المعدة
تشعر بأن حذائك، أو الجوارب أو البنطلون
يضيق جداً عليك



يزيد وزنك أو ينقص كيلو غرامين (2 كيلو)
خلال يومين



سعال شديد، وخصوصاً في الليل
سعال جديد لا تخف حدته



تنفّسك يزداد صعوبة
تستطيع فقط المشي
يجب أن تجلس بوضع مستقيم حتى تستطيع النوم



تشعر بالدوار أو تشعر بالإغماء



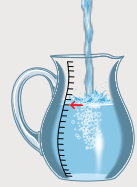
قلبك يخفق بسرعة ولا يبطئ (ضربات سريعة
غير منتظمة)



غيرها:

الأشياء التي يجب القيام بها يومياً

اشرب فقط _____ ليترًا
هذا يعادل حوالي _____ كوباً.
لا تنسى أن تحسب الشاي والقهوة والحساء
والفاكهة.



قم بوزن نفسك كل يوم.



أكتب وزنك.
هل يتغير كثيراً؟ هل يزيد أو يقل؟



تناول كميات أقل من الأطعمة المالحة ولا تضيف
الملح إلى طعامك.



حاول أن تمشي كل يوم.
قم بما تستطيع به في الأيام التي تشعر فيها بأن
صحتك جيدة.
حاول السير بخطى مريحة بحيث لا تلهث كثيراً
انضم إلى مجموعة المشي.



تذكر أن تتناول أدويةك.



تذكر أن تفعل الأشياء التي تُشعرك بالسعادة.
ما هي هواياتك؟ صيد الأسماك، أو البستنة/العمل في
الحديقة، أو الرقص، أو القراءة؟ أو قد حان الوقت
للعثور على شيء جديد تقوم به؟





أدويتي



التاريخ: _____

الوقت	اسم الدواء	العيار	كيف أتناوله؟
عند الحاجة			