

Ou fè yon estwok? Rele 9-1-1 kounye a!

CHA Heart Smart

Tcheke, Retounen tcheke
epi Fè swivi pou tansyon ou.

Rete sou alèt, rete an sekirite epi konnen kisa pou w chèche

Siy Avètisman yon Estwok

B

Ekilib

Èske ou gen tèt vire oswa ou pèdi ekilib?

E

Je

Èske ou gen pèt vizyon oswa vizyon doub?

F

Vizaj

Èske vizaj ou onbe oswa angoudi nan yon bò?

A

Bra

Èske ou gen feblès nan yon pati nan kò a?

S

Lapawòl

Èske ou gen difikilte lè w ap pale oswa lè w ap fòme mo yo?

T

Lè

Si ou santi sentom sa yo, rele 9-1-1 touswit.

Anpeche Estwok | Pou redui risk yon estwok, fokalize sou kenbe yon estil vi ki sen:

- **Rejim Sen:** Manje yon rejim ekilibre ki pa gen anpil sèl, grès satire, ak sik ajoute.
- **Egzèsis Regilyèman:** Vize omwen 150 minit aktivite modere chak semèn.
- **Jere Tansyon:** Kenbe li nan yon nivo nòmal (anba 120/80 mm Hg).
- **Kontwòl Dyabèt:** Si ou dyabetik, kenbe sik nan san ou sou kontwòl.
- **Sispann Fimen epi Limite Alkòl:** Toude kapab ogmante risk estwok.
- **Pran Medikaman yo jan yo Preskri w yo a:** Si ou sou medikaman pou maladi kè, kolestewòl, oswa lòt maladi, swiv enstriksyon doktè w la.

Eskane kòd QR la pou jwenn plis enfòmasyon.

