



# Khẩn cấp



Gọi Ba Số Không 000 và yêu cầu xe cấp cứu nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong những dấu hiệu cảnh báo đau tim này.

Đau, tức, nặng hoặc căng ngực, cánh tay, lưng, hàm, cổ, vai.



Ngực



Cánh tay



Lưng



Hàm



Cổ



Vai



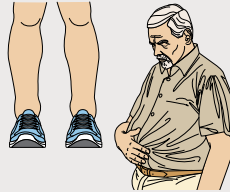
Bị ngã hoặc ngất



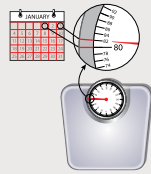
Khó thở hoặc không thể thở được



Gọi bác sĩ hoặc y tá của quý vị nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng này:



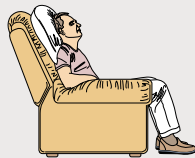
Sưng cổ chân, căng chân hoặc trương dạ dày  
Giày, vớ hoặc quần của quý vị bị chật



Trọng lượng tăng hoặc giảm 2 kg trong hai ngày



Ho dữ dội, đặc biệt là vào ban đêm  
Bị cơn ho mới không chấm dứt



Càng lúc càng khó thở  
Quý vị chỉ thể đi bộ \_\_\_\_\_  
Quý vị phải ngồi mới có thể ngủ



Chóng mặt hoặc cảm thấy muốn xỉu



Tim đập nhanh và sẽ không đập chậm lại (tim đập nhanh)

Những triệu chứng khác: \_\_\_\_\_

## Những việc phải làm hàng ngày:



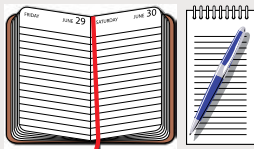
Chỉ uống \_\_\_\_\_ lít.

Tức khoảng \_\_\_\_\_ tách

Đừng quên tính luôn cả trà, cà phê, súp và trái cây vào.



Cân trọng lượng cơ thể quý vị hàng ngày.



Ghi lại trọng lượng của quý vị.

Nó có thay đổi nhiều không? Tăng hay giảm?



Ăn ít đồ ăn mặn hơn và không thêm muối vào thực phẩm của quý vị.



Cố gắng đi bộ mỗi ngày.

Làm những gì quý vị có thể làm trong nhiều ngày khi quý vị thấy khỏe.

Đi bộ với nhịp độ thoải mái, đừng để bị quá mệt.

Tham gia một nhóm đi bộ



Nhớ mang theo thuốc điều trị của quý vị



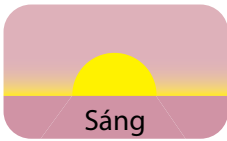

Nhớ làm những việc khiến quý vị vui vẻ

Sở thích của quý vị là gì? Câu cá, làm vườn, nhảy, đọc sách? Hoặc đã đến lúc tìm những việc mới để làm?



# Thuốc uống của tôi

Ngày \_\_\_\_\_

Thời gian	Tên thuốc	Nồng độ	Tôi sẽ uống như thế nào?
 <p>Sáng</p>			
 <p>Trưa</p>			
 <p>Tối</p>			
 <p>Giờ đi ngủ</p>			
Khi cần thiết			