



# Критическая ситуация



Позвоните по телефону «три нуля» 000 и попросите вызвать скорую помощь при появлении любого из этих симптомов сердечного приступа.

Боль, давление, тяжесть или сжатие в груди, руке/руках, спине, челюсти, шее, плече/плечах.



Грудь



Рука/руки



Спина



Челюсть



Шея



Плечо/плечи



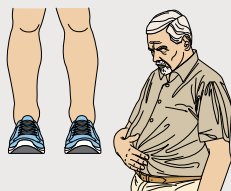
Вы падаете в обморок или теряете сознание



Вам очень трудно дышать или вы задыхаетесь

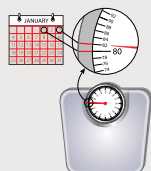


## Если вы обнаружили у себя один из этих симптомов, обратитесь к врачу или медсестре



У вас отекли щиколотки, ноги или живот

Вам стала жать обувь, носки или брюки



Ваш вес увеличился или снизился на 2 кг за 2 дня



Вы сильно кашляете, особенно ночью

У вас появился непроходящий кашель



У вас затрудненное дыхание

Вы можете пройти всего \_\_\_\_\_

Вам приходится спать сидя



Вы чувствуете головокружение или близки к обмороку



У вас усилилось и не снижается биение сердца (пальпитация)

Прочие: \_\_\_\_\_





## Что необходимо делать каждый день



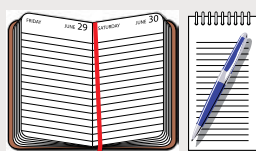
Употребляйте не более \_\_\_\_\_ литров жидкости.

Это примерно \_\_\_\_\_ чашек.

Не забывайте учитывать чай, кофе, супы и фрукты.



Взвешивайтесь каждый день.



Ведите дневник веса.

Вес сильно изменяется? Увеличивается или уменьшается?



Ешьте меньше соленых продуктов и не добавляйте соль в свою еду.



Постарайтесь совершать прогулки каждый день.

Занимайтесь посильным трудом в дни, когда чувствуете себя хорошо.

Совершайте прогулки в комфортном для вас темпе, постарайтесь избегать одышки.

Присоединитесь к группе по занятиям ходьбой.



Не забывайте принимать лекарства.



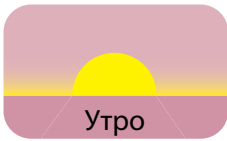

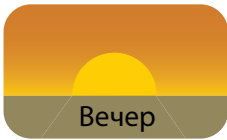

Не забывайте заниматься тем, что приносит вам радость.

Какое ваше любимое занятие? Рыбалка, садоводство, танцы, чтение? Или настало время найти новое увлечение?



# Мои лекарства

Дата: \_\_\_\_\_

Время	Название лекарства	Доза	Как я его принимаю?
 <p>Утро</p>			
 <p>День</p>			
 <p>Вечер</p>			
 <p>Перед сном</p>			
По мере необходимости			