



Emergenza



Ċempel 000 Żero għal tliet darbiet u itlob għal ambulanza jekk ikollok xi sinjali ta' dawn it-twissijiet ta' attakk tal-qalb.

Ugigh, pressjoni, toqol jew issikkar f'sidrek, driegħek/dirgħajk, dahar, xedaq, għonq, spalla/spallejn.



Sider



Driegħ/
Dirgħajn



Dahar



Xedaq



Għonq



Spalla/
Spallejn



Taqa' mal-art b'ħass ħazin jew tintilef minn sensik



Ikun diffiċli ħafna biex tieħu n-nifs jew ma tkunx tista' tieħu n-nifs

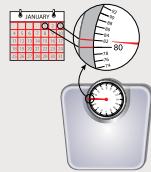


Ċempel lit-tabib jew ners tiegħek jekk ikollok xi wħud minn dawn is-sintomi



L-għekiesi tas-saqajn, is-saqajn jew l-istonku jintefħu

Iż-żarbun, il-kalzetti jew il-qalziet tiegħek ikunu qegħdin isiru ssikkati ħafna



Il-piż jizdied jew jinżel b'2kg f'jumejn



Sogħla kerha, speċjalment billejl

Sogħla ġdida li ma tkunx trid tgħaddi



Qed issibha aktar iebsa biex tieħu n-nifs

Tista' timxi biss _____

Trid toqgħod bilqiegħda biex torqod



Tħossok stordut/a jew tħossok li se jtik ħass ħazin



Il-qalb qed tħabbat bl-għaġla u ma tnaqqasx mit-taħbit (palpitazzjonijiet)

Affarijiet oħra: _____



Affarijiet li għandek tagħmel kuljum



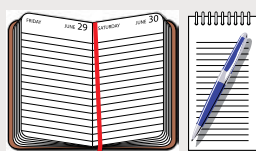
Ixrob biss _____ litri.

Dak ifisser madwar _____ kikkri.

Tinsiex li te, kafè, soppo u frott kollha jgħoddu.



Iżen lilek innifsek kuljum.



Żomm rekord bil-miktub kemm tiżen.

Qed jinbidel ħafna? Jiżdied jew jonqos?



Kul anqas ikel bil-melħ u żzidx melħ fl-ikel tiegħek.



Ipprova imxi kuljum

Agħmel dak li tista' fi granet meta tħossok tajjeb/tajba.

Imxi b'pass komdu, taqtax nifsek iżżejjed.

Ingħaqad ma' grupp tal-mixi



Tinsiex tieħu l-mediċina tiegħek



Tinsiex tagħmel affarijiet li jagħmluk kuntent/a

X'passatempi għandek? Sajd, xogħol tal-ġnien, żfin, qari? Jew wasal iż-żmien biex issib xi ħaġa ġdida x'tagħmel?



Il-medicini tiegħi

Data: _____

Ħin	Isem tal-medicina	Qawwa	Kif neħodha?
 Filghodu			
 Waranofsinhar			
 Tard filghaxija			
 Ħin l-irqad			
Meta jkun hemm bżonn			