

স্ট্রোক হচ্ছে?

এখনি 9-1-1 নম্বরে কল করুন!

CHA Heart Smart

আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা,
পুনঃপরীক্ষা ও সে সংক্রান্ত
ফলো-আপ।

সতর্ক থাকুন, নিরাপদ থাকুন এবং কীসের খোঁজ করতে হবে তা জানুন।

স্ট্রোকের সতর্কীকরণ সংকেতগুলি

B

ভারসাম্য
আপনার কি মাথা
ঘোরা বা ভারসাম্য
হারানোর অনুভূতি
হচ্ছে?

E

চোখ
আপনি কি
দৃষ্টিশক্তি
হারাচ্ছেন বা
দুটো করে
দেখছেন?

F

মুখ
আপনার চেয়ারল
কি পড়ে যাচ্ছে
বা মুখের এক
পাশ অসাড়
লাগছে?

A

পাশ
আপনার কি শরীরের
এক পাশ দুর্বল
লাগছে?

S

কথা
আপনি কি কথা
বলতে বা শব্দ
ভৈরি করতে
অসুবিধা
অনুভব করছেন?

T

সময়
আপনি যদি এই সব
লক্ষণগুলি অনুভব
করেন, তাহলে
সঙ্গে-সঙ্গে
9-1-1 নম্বরে কল
করুন।

স্ট্রোক প্রতিরোধ | স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে, স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলি বজায় রেখে চলায় মনোযোগ দিন:

- **স্বাস্থ্যকর আহার:** সোডিয়াম, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, এবং চিনি কম রয়েছে এমন সুষম খাবার-দাবার খান।
- **নিয়মিত শারীরিক কসরত করুন:** প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিট মাঝারি শারীরিক কসরত করার লক্ষ্য স্থির করুন।
- **রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন:** এটি স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে রাখুন (120/80 mm Hg-এর নিচে)।
- **ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন:** ডায়াবিটিস থাকলে, রক্তে শর্করার মাত্র (blood sugar levels) নিয়ন্ত্রণ রাখুন।
- **ধূমপান ছাড়ুন এবং অ্যালকোহল সীমিত করুন:** এই দুটিই স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।
- **প্রেসক্রিপশন মোতাবেক ওষুধ নিন:** আপনি যদি হৃদরোগ, কোলেস্টেরল, বা অন্য কোন শারীরিক অবস্থার জন্য ওষুধ নিচ্ছেন, তাহলে আপনার চিকিৎসকের নির্দেশগুলি মেনে চলুন।

আরও জানতে এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।

