

दौरा पड़ रहा है? अभी 9-1-1 पर कॉल करें!



सतर्क रहें, सुरक्षित रहें और जानें कि क्या देखना है।

दौरों के चेतावनी वाले संकेत					
B	E	F	A	S	T
संतुलन क्या आपको चक्कर आ रहा है या संतुलन खोने का अनुभव हो रहा है?	आँखें क्या आप दृष्टि हानि या दोहरी दृष्टि का अनुभव कर रहे हैं?	चेहरा क्या आपका चेहरा एक तरफ से लटक रहा है या सुन्न हो गया है?	बांह क्या आपके शरीर के एक तरफ कमजोरी हो रही है ?	वाणी क्या आपको बोलने या शब्द बनाने में कठिनाई हो रही है ?	समय: यदि आप इन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो तुरंत 9-1-1 पर कॉल करें।

दौरों की रोकथाम | दौरों के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने पर ध्यान दें:

- **स्वस्थ आहार:** संतुलित आहार लें जिसमें सोडियम, संतृप्त वसा और अतिरिक्त शर्करा कम हो।
- **नियमित रूप से व्यायाम करें:** प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम गतिविधि का लक्ष्य रखें।
- **रक्तचाप का प्रबंधन करें:** इसे स्वस्थ सीमा (120/80 mm Hg से नीचे) में रखें।
- **मधुमेह को नियंत्रित करें:** यदि आप मधुमेह रोगी हैं, तो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखें।
- **धूम्रपान छोड़ें और शराब का सेवन सीमित करें:** दोनों से दौरों का खतरा बढ़ सकता है।
- **डॉक्टर के निर्देशानुसार दवा लें:** यदि आप हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल या अन्य स्थितियों के लिए दवा ले रहे हैं, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

अधिक जानकारी के लिए QR कोड स्कैन करें।

