

भएको स्ट्रोक?

अहिले 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्!



सतर्क रहनुहोस्, सुरक्षित रहनुहोस् र के खोज्ने भनेर जान्नुहोस्।

स्ट्रोकको चेतावनी संकेतहरू					
B	E	F	A	S	T
सन्तुलन के तपाईंलाई चक्कर लाग्ने वा सन्तुलन गुम्ने महसुस हुन्छ?	आँखाहरू के तपाईं दृष्टि गुमाउने वा दोहोरो दृष्टिको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?	अनुहार के तपाईंको अनुहार एकातिर झुकेको छ वा सुन्निएको छ?	पाखुरा के तपाईंको एक तर्फ कमजोरी छ? शरीरको?	बोली के तपाईंलाई बोल्न गाह्रो भइरहेको छ वा शब्दहरू बनाउन?	समय यदि तपाईंलाई यी लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्

स्ट्रोक रोकथाम | स्ट्रोकको जोखिम कम गर्न, स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्:

- स्वस्थ आहार: सोडियम, संतृप्त बोसो र थप चिनी कम भएको सन्तुलित आहार खानुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्: प्रत्येक हप्ता कम्तिमा 150 मिनेट मध्यम गतिविधि गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्।
- रक्तचाप व्यवस्थापन गर्नुहोस्: यसलाई स्वस्थ दायराभित्र राख्नुहोस् (120/80 mm Hg भन्दा मुनि)।
- मधुमेह नियन्त्रण गर्नुहोस्: यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने, रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस्।
- धूम्रपान त्याग्नुहोस् र मदिरा सेवन सीमित गर्नुहोस्: दुवैले स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ।
- तोकिए बमोजिम औषधि लिनुहोस्: यदि तपाईंले मुटुरोग, कोलेस्ट्रॉल, वा अन्य अवस्थाहरूको लागि औषधि लिइरहनुभएको छ भने, आफ्नो डाक्टरको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

