

# 突发中风？ 立即拨打 9-1-1！



提高警惕，注意安全，了解中风信号。

中风征兆					
<b>B</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
<b>平衡</b> 您是否出现头晕或平衡失调症状？	<b>眼睛</b> 您是否出现视力下降或重影问题？	<b>脸部</b> 您的一侧面部是否下垂或麻木？	<b>肢体</b> 您的一侧肢体是否无力？	<b>言语</b> 您是否出现口齿不清或词不达意的症状？	<b>时间</b> 如果出现这些症状，请立即拨打 9-1-1。

**预防中风 | 保持健康的生活方式，降低中风风险：**

- **健康饮食**：均衡饮食，选择低盐、低饱和脂肪和低糖的食品。
- **经常锻炼**：每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。
- **控制血压**：将血压保持在健康范围（低于 120/80 mm Hg）。
- **控制糖尿病**：如患有糖尿病，则应控制好血糖水平。
- **戒烟限酒**：吸烟和饮酒都会增加中风风险。
- **遵医嘱服药**：如您正在服用治疗心脏病、胆固醇或其他疾病的药物，则务必要遵循医生的指示。

扫描二维码，了解更多信息。

