

दिल का दौरा पड़ने के दौरान, हर मिनट मूल्यवान होता है



चेतावनी संकेतों को समझें:

- सीने में बेचैनी, दर्द, या दबाव जो कुछ मिनट से अधिक समय तक रहता है, या जो चला जाता है और फिर वापस लौट आता है
- बाजूओं, पीठ, गर्दन, जबड़े, या पेट सहित शरीर के ऊपरी भाग में तकलीफ या दर्द
- सांस लेने में तकलीफ
- चक्कर आना, मतली या उल्टी
- अत्यधिक थकान
- ठंडा पसीना

पुरुषों और महिलाओं में सीने में दर्द दिल का दौरा पड़ने का सबसे आम लक्षण है। महिलाओं में ऊपर सूचीबद्ध अन्य कुछ आम लक्षणों को बताने की संभावना अधिक होती है। अस्पताल अभी भी सबसे सुरक्षित जगह है, जहां आप आपात स्थिति में जा सकते हैं। संकोच न करें। 911 पर कॉल करें।

अपने हृदय की देखभाल आवश्यक है, महामारी के दौरान भी। व्यायाम करके, संतुलित आहार खाकर, रूटीन चिकित्सा विज़िट को बनाए रखकर, और बीमारी के संकेतों पर तुरंत कार्रवाई करके इस हृदय माह से शुरू करके हृदय के स्वास्थ्य को प्राथमिकता बनाएं। हम आपके लिए सुरक्षित रूप से देखभाल करने के लिए तैयार हैं।



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

stanfordhealthcare.org/hearthealthy पर हृदय के स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानें

Translation from English into Hindi by Business Contractor of the Interpretation and Translation Services at Stanford Health Care