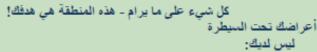
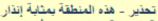
- افحص و زنك
- ◄ اوزن نفسك في الصباح قبل الإفطار. دون الوزن. قارن بين وزنك اليوم وبين وزنك بالأمس.
 - ◄ ابق على الكمية الإجمالية من السوائل التي تتناولها عند مستوى 6 إلى 8 أكواب يوميًا (6-8 أكواب تعادل 1500-2000 ملل أو 48-64 أوقية).
 - ◄ التزم بتعليمات الطبيب بدقة في تناول أدويتك.
 - ◄ ابحث عن تورمات في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.
 - تناول الأطعمة ذات الملح المنخفض أو التي بدون ملح.
 - وازن بين فترات النشاط والراحة.

في أية منطقة قصور قلب تتواجد اليوم؟ الخضراء أم الصفراء أم الحمراء



- ضيق في التنفس.
- عدم ارتباح أو ضغط أو ألم في الصدر.
- تورم أو زيادة في التورم في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معتك.
- زيادة في الوزن أكثر من 4 رطل (2 كجم) على مدار يومين متتالين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.



اتصل بمقدم الرعاية الصحية (مثل الطبيب أو الممرض) إذا كان لديك أي مما يلي:

- زيادة في الوزن أكثر من 4 رطل (2 كجم) على مدار يومين متتالين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.
 - قىء و/أو إسهال يستمر لأكثر من يومين.
 - شعور بضيق في التنفس أكثر من المعتاد.
 - زيادة في التورم في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.

 - شعور بالتعب وانعدام الطاقة للقيام بالأنشطة اليومية
 - شعور بالدوار وهو أمر جديد عليك.
 - شعور بالتقلقل، كما لو أن شيئًا ما ليس على ما يرام.
 - صعوبة في التنفس عند الاستلقاء.
 - سهولة في النوم عند إضافة وسائد أو الجلوس منتصبًا في مقعد.

مقدم الرعاية الصحية رقم هاتف المكتب



اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل برقم 911 إذا كان لديك أي مما يلي:

- صعوبة شديدة في التنفس.
- ضيق في التنفس لا يختفى أثناء جلوسك ساكنا.
 - ضربات قلب سریعة لا تنخفض حین تستریح.
- ألم في الصدر لا يختفي مع الراحة أو الأدوية.
- صعوبة في التفكير بوضوح أو شعور بالتشويش.
 - 🌘 إغماء.



