



- ♥ اوزن نفسك في الصباح قبل الإفطار. دوّن 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 أدويةك.
- ♥ ابحث عن تورّمات في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.
- ♥ تناول الأطعمة ذات الملح المنخفض أو التي بدون ملح.
- ♥ وازّن بين فترات النشاط والراحة.

افحص
وزنك
يوميًا

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



كل شيء على ما يرام - هذه المنطقة هي هدفك!
أعراضك تحت السيطرة

ليس لديك:

- ضيق في التنفس.
- عدم ارتياح أو ضغط أو ألم في الصدر.
- تورّم أو زيادة في التورّم في القدمين أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.
- زيادة في الوزن أكثر من 4 رطل (2 كجم) على مدار يومين متتاليين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.

المنطقة
الآمنة

تحذير - هذه المنطقة بمثابة إنذار

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 متتاليين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.
- ▲ قيء و/أو إسهال يستمر لأكثر من يومين.
- ▲ شعور بضيق في التنفس أكثر من المعتاد.
- ▲ زيادة في التورّم في القدمين أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.
- ▲ سعال جاف.
- ▲ 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.



منطقة
التحذير

مقدم الرعاية الصحية _____ رقم هاتف المكتب _____

طوارئ - هذه المنطقة تعني القيام بإجراء سريع

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

- صعوبة شديدة في التنفس.
- ضيق في التنفس لا يختفي أثناء جلوسك ساكنًا.
- ضربات قلب سريعة لا تتخفّض حين تستريح.
- ألم في الصدر لا يختفي مع الراحة أو الأدوية.
- صعوبة في التفكير بوضوح أو شعور بالتشوش.
- إغماء.



منطقة
الخطر