



ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰ 40 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ BE FAST!

B	E	F	A	S	T
BALANCE	EYES	FACE	ARMS	SPEECH	TIME
ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਹਿਲਨਾ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ		ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ	ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ