

Èske gen risk pou w fè estwòk?

Ou ka anpeche estwòk. Ou ka diminye risk ou genyen pou fè yon estwòk. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou:

- **Tansyon wo.** Sa a se faktè nimewo en (1) pou gen risk pou fè estwòk. Mande li kijan ou ka bese tansyon ou.
- **Kolestewòl wo.** Travay ak Pwofesyonèl Swen Sante w pou jere ak kontwòle kolestewòl ou.
- **Maladi kè.** Maladi tankou maladi atè kowonè ak fibrilasyon atriyal (batman kè iregilye) ka ogmante risk ou genyen. Travay ak Pwofesyonèl Swen Sante w pou abòde pwoblèm kè yo pou anpeche estwòk.
- **Maladi sik.** Travay ak Pwofesyonèl Swen Sante w pou jere ak kontwòle maladi sik.
- **Fimen.** Evite fimen oubyen kite fimen. Travay ak Pwofesyonèl Swen Sante w pou reyisi kite fimen.
- **Obezite.** Manje yon fason k ap bon pou sante w epi fè aktivite fizik regilyèman.

Kisa ou kapab fè pou diminye risk ou genyen an?

Yon ti chanjman nan mòdvi w ka fè yon diferans!

- Manje manje k ap kenbe w an sante, chwazi manje ki pa gen anpil sèl, grès sentetik, grès total ak kolestewòl.
- Fè egzèsis regilyèman, vize 30 minit chak jou, pifò jou nan semèn nan.
- Kenbe yon pwa k ap bon pou sante w.
- Pinga w fimen, epitou, evite fimen yon lè konsa.
- Limite kantite alkòl w ap konsome.



Department of Health

AJI BYEN VIT  
NENPÒT NENPÒT LÈ W
WÈ YON SIY KI GEN RAPÒ AK
ESTWÒK

F	 Defòmasyon figi
A	 Febès nan bra
S	 blap nof sssky Difikilte pou pale
T	 Se lè pou rele 911

Èske w panse gen yon moun ki fè estwòk?
Rele 9-1-1 touswit!

Kisa estwòk ye?

Stwòk rive lè san an ki pote oksijèn nan pa ka rive nan kèk pati nan sèvo a. Selil yo nan sèvo a kòmanse mouri.

Pafwa yo rele rele estwòk atak serebral. Estwòk ka lakòz domaj nan sèvo ki dire anpil tan, gwo andikap, e menm lanmò. Yon tretman rapid ka diminye efè alontèm estwòk yo.

Rele 9-1-1 touswit depi nan premye siy estwòk la!

Tout sentòm estwòk yo parèt toudenkou san avètisman.

Rele 9-1-1 touswit depi nan premye siy estwòk la!

Yon tretman rapid ka diminye risk yon moun genyen pou li mouri.



Lòt sentòm estwòk ou dwe konnen.

Siveye aparisyon toudenkou sentòm sa yo:

- figi, bra oubyen janm mouri oubyen fèb. Espesyalman yon bò.
- Wè twoub nan youn oubyen toulede zye yo.
- Konfizyon, difikilte pou pale, pwoblèm pou pale oubyen pou konprann lòt moun.
- Vètij, pèt ekilib oubyen kowòdinasyon, oubyen difikilte pou mache.
- Gwo tèt fè mal - li vini san rezon.

Si w rankontre nenpòt siy ki gen rapò ak estwòk, rele 9-1- touswit.

W ap kòmanse jwenn swen pou stwòk nan Sèvis Medikal Ijans (Emergency Medical Services, EMS)

Sèvis medikal ijans, oubyen pwofesyonèl sèvis medikal ijans yo, se yon pati enpòtan nan ekip ki la pou estwòk la. Yo resevwa fòmasyon espesyal pou yo idantifye lè gen stwòk byen vit.

Aprè w fin rele 9-1-1, w ap kòmanse jwenn swen pou estwòk la touswit. Yon pwofesyonèl sèvis medikal ijans ap vini pou li kòmanse yon evalyasyon. Yo ka kòmanse tretman an pandan y ap transpòte w rapid lopital la.

