

Մրտի անբավարարության ինքնակատավարման ծրագիր

Անունը՝ _____ Ամսաթիվը՝ _____

Կանաչ գոտի՝ վարակման նշանների բացակայություն

- Եթե՝**
- ✓ հևոց չունեք
 - ✓ երկու ֆունտից (0.9 կգ-ից) պակաս քաշ եք հավաքում (չնայած որոշ օրերի այն կարող է 1-2 ֆունտ [0.45-0.9 կգ] լինել)
 - ✓ Ձեր ոտքերում, ոտնաթաթերում, ոտքի կոճերում կամ ստամոքսում այտուցում չկա
 - ✓ կրծքավանդակում ցավ չկա
 - ✓ ի վիճակի եք սովորական գործերով զբաղվել



Կանաչը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ Ձեր ախտանշանները վերահսկվում են:
- ✓ Շարունակեք ընդունել Ձեր դեղերը՝ բժշկի ցուցումների համաձայն:
- ✓ Առողջ սննդակարգ պահպանեք:
- ✓ Ներկայացեք բժշկի մոտ Ձեզ նշանակված բոլոր ժամադրություններին:

Դեղին գոտի՝ Զգուշացում

- Եթե Ձեզ մոտ առկա է հետևյալներից որևէ մեկը.**
- ✓ մեկ օրում երկու կամ ավելի ֆունտ (0.9 կգ կամ ավելի) կամ մեկ շաբաթում 3-5 ֆունտ (1.3-ից 2.2 կգ) քաշի ավելացում՝ Շնչառությունս արագացած է, և ես հագում եմ:
 - ✓ ծանր հևոց
 - ✓ զգալի այտուցում ոտքերում, ոտնաթաթերում, ոտքի կոճերում կամ ստամոքսում

- ✓ հոգնածության զգացում կամ էներգիայի կորուստ
- ✓ հաճախակի չոր հազ
- ✓ գլխապտույտ
- ✓ անհարմարության զգացում՝ Դուք զգում եք, որ ինչ-որ բան այն չէ պատկած դիրքում շնչելու դժվարություն, կամ գլխի տակ լրացուցիչ բարձեր դնելով՝ Դուք նստած դիրքում եք քնում
- ✓ նոր կամ հաճախակի ցավ կամ պրկվածություն կրծքավանդակում



Դեղինը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ Այս ախտանշանները կարող են վկայել այն մասին, որ Ձեզ անհրաժեշտ է փոփոխություն կատարել Ձեր դեղերի մեջ:
- ✓ Չանգահարեք տանը Ձեզ ինամբ տրամադրող բուժքրոջը կամ Ձեր առաջնային բուժօգնության բժշկին և Ձեր սրտաբանին:
- ✓ Ձեր առաջնային բուժօգնության բժշկի անունը՝ _____
- ✓ հեռախոսի համարը՝ _____
- ✓ ցուցումները՝ _____
- ✓ սրտաբանի անունը՝ _____

Եթե Դուք Ձեզ մոտ դեղին դրոշ հայտնաբերեք, սերտորեն համագործակցեք Ձեր առողջապահական խմբի հետ:

Կարմիր՝ բուժօգնություն

- Եթե Դուք՝**
- ✓ մեծ դժվարությամբ եք շնչում, կամ հանգիստ նստած վիճակում Ձեր հևոցը չի անցնում
 - ✓ հանգիստ վիճակում սուլոցով եք շնչում կամ պրկվածություն եք զգում կրծքավանդակում
 - ✓ ցավ եք զգում կրծքավանդակում, որը նիտրոգլիցերինի երեք հաբ ընդունելուց հետո չի անցնում կամ վերսկսվում է
 - ✓ շփոթված եք Ձեզ զգում, կամ մտքերը խառնվում են



Կարմիրը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ **Կարմիր դրոշի դեպքում գանգահարեք 9-1-1**
- ✓ Տեղյակ պահեք Ձեր բժշկի ընդունարանի աշխատակիցներին