

 **טו שנעל**
ביי סיי וועלכע סימן פון א
סטראוק

וואס קענט איר טון צו
פאמינערן אייער ריזיקע?

האט איר א ריזיקע פאר א
סטראוק?

קליינע לעבנסשטייגער ענדערונגען
 קענען מאכן א חילוק!

סטראוקס קען מען פארמיידן. איר
 קענט פארמינערן אייער ריזיקע פון
 באקומען איין. רעדט צו אייער העלט
 קעיר פראוויידער וועגן:

- עסט א געזונטע דייעטע, אויסוועלנדיג עסן וואס זענען נידריג אין זאלץ, סעטורעיטעט פעטן, גאנצע פעט און קאלעסטעראל.
- טוט איבונגען אפט, צילנדיג פאר 30 מינוט א טאג, מערסטנס טעג פון די וואך.
- האלט אן א געזונטע וואג.
- טוט נישט רייכערן, און טוט אויך פארמיידן צווייטהאנטיגע רייכערן.
- באגרעניצט אלקאהאל.

- **הויכע בלוט דרוק, אדער הייפערטענשאן.** דאס איז די נומבער איינס ריזיקע פאקטאר פאר האבן א סטראוק. פרעגט וויאזוי איר קענט נידערן אייער בלוט דרוק.
- **הויכע קאלעסטעראל.** ארבעט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער צו אנפירן און קאנטראלירן אייער קאלעסטעראל.
- **הארץ קראנקהייט.** קראנקהייטן אזוי ווי קאראנערי ארטערי קראנקהייט און עטריאל פיברילעישאן (אבנארמאלע הארץ קלאפעניש) קען פארמערן אייער ריזיקע. ארבעט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער צו אדרעסירן הארץ פראבלעמען צו פארמיידן סטראוק.

- **צוקער קראנקהייט (דייעביטיס).** ארבעט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער צו אנפירן און קאנטראלירן אייער צוקער (קראנקהייט (דייעביטיס).

- **רייכערן.** פארמיידט רייכערן אדער הערט אויף אינגאנצן. ארבעט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער צו ערפאלגרייך אויפהערן רייכערן.

- **איבערוואגיגקייט.** עסט אין א געזונטע וועג און באקומט נארמאלע פיזישע איבונגען.

F	 <p>פנים פאלט</p>
A	 <p>שוואכקייט ארעם</p>
S	 <p>רעדן שוועריגקייט פאנ פעלב יקסטס</p>
T	 <p>צייט צו רופן 911</p>

איר טראכט איינער האט א סטראוק?
 רופט 9-1-1 גלייך!



סטראוק קעיר פאנגט זיך אן מיט EMS.

עמערזשענסי מעדיקעל סערוויסעס (Emergency Medical Services),

אדער EMS פראוויידערס, זענען א קריטישע טייל פון די סטראוק טיעם. זיי באקומען ספעציעלע טרענינג צו אידענטיפיצירן סטראוקס שנעל.

נאכ'ן רופן 9-1-1, וועט אייער סטראוק קעיר זיך גלייך אנפאנגען. אן EMS פראוויידער וועט אנקומען און אנהויבן אן אפשצונג. באהאנדלונג קען זיך אנפאנגען בשעת שנעלע טראנספארט צום שפיטאל.



אנדערע סטראוק סימפטאמען איר דארפט וויסן.

קוקט אויס פאר פלוצלונגדיגע:

- געלעמקייט אדער שוואכע פנים, ארעם, אדער פיס. מערסטנס אויף איין זייט.
- שוועריגקייט צו זען מיט איין אדער ביידע אויגן.
- צומישקייט, שוועריגקייט רעדן, שטאטע רעדן אדער פארשטיין אנדערע מענטשן.
- איבלעניש, פארלירן באלאנס אדער קאארדינאציע, אדער שוועריגקייט גיין.
- גאר שטארקע קאפוויי - קומט אן פאר קיין שום סיבה.

אויב איר שפירט די צייכענעס פון סטראוק, רופט 9-1-1 גלייך.

וואס איז א סטראוק?

א סטראוק פאסירט ווען בלוט וואס טראגט אקסיזשען ווערט געשטערט פון אנקומען צו טיילן פונעם מח. מח צעלן פאנגען אן צו שטארבן. סטראוק ווערט אפטמאל אנגערופן א מח אטאקע. סטראוקס קענען פאראורזאכן אייביגע מח שאדן, ערנסטע דיסאביליטי, אדער אפילו טויט. שנעלע באהאנדלונג קען פארמינערן די לאנג-טערמיניגע אפעקטן פון סטראוק.

רופט 9-1-1 גלייך ביים ערשטן צייכן פון א סטראוק!

אלע סטראוק סימפטאמען ערשיינען פלוצלונג אן ווארענונג.

רופט 9-1-1 גלייך ביים ערשטן צייכן פון א סטראוק!

שנעלע באהאנדלונג קען פארמינערן א מענטש'ס ריזיגע פון שטארבן.