



विश्व स्ट्रोक दिवस 2023

29 अक्टूबर, 2023

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ स्ट्रोक के खतरों से मुक्ति पाएँ

स्ट्रोक से बचने के लिए

नमक और चीनी/मिठाई का सेवन कम से कम करें | नियमित शारीरिक गतिविधि करें | तम्बाकू के सेवन से बचें
शराब का सेवन ना करें

अपने ब्लड प्रेशर, शुगर और वजन को नियंत्रण में रखें

जब स्ट्रोक की बात आती है, तो हर मिनट मायने रखता है - **BE FAST**

B (Balance) : संतुलन खोना

E (Eyes) : देखने में धुंधलापन

F (Face) : चेहरे में अचानक सुन्नता या कमजोरी, विशेष रूप से एक तरफ

A (Arm) : बांह में अचानक सुन्नता या कमजोरी, विशेष रूप से एक तरफ

S (Speech) : बोलने में परेशानी या अस्पष्ट वाणी

T (Time) : आपात स्थिति के लिए 108 पर कॉल करें

उपरोक्त में से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर तुरंत मरीज को नजदीकी सीटी स्कैन सुविधा वाले अस्पताल में ले जाएँ।



स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा
www.nhmharyana.gov.in



डायल करो 108
एम्बुलेंस की सेवा लो