



Mga Babalang Sinyal ng Atake sa Puso

Ang malalakas na bagyo gaya ng unos at ibang mga sitwasyong pang-emerhensiya ay maaaring magsanhi sa mataas na antas ng pagod para sa maraming mga residente, lalung-lalo na yaong gumagawa ng mabibigat na pisikal na gawain. Samakatuwid, mahalagang malaman ang mga babalang sinyal ng atake sa puso.

Habang ang ibang mga atake sa puso ay biglaan at malala, maraming mga atake sa puso ang mabagal, may mariing sakit o pagkagulami. Kung kayo o inyong kakilala ay magsimulang magkaroon ng gulami sa dibdib, lalung-lalo na kung sinamahan ng isa o higit pang mga sinyal ng atake sa puso, tawagan agad ang 911.

ANG MGA BABALANG SINYAL NG ATAKE SA PUSO AY KINABIBILANGAN NG:

- **Gulami sa dibdib.** Karamihan sa mga atake sa puso ay kinabibilangan ng pagkagulami sa sentro ng dibdib na nagtatagal ng mahigit ilang minuto o nawawala at bumabalik muli. Ito ay maaaring makaramdam ng di-komportableng pagdiin, pagpiga, pagpuno o pagsakit.
- **Gulami sa ibang mga bahagi ng itaas ng katawan.** Ang mga sintomas ay maaaring kinabibilangan ng pananakit o gulami sa isa o parehong braso, sa likod, leeg, panga o tiyan.
- **Kaiklian ng hininga.** Maaaring mangyari bago pa man, mayroon man o walang gulami sa dibdib.
- **Mga ibang sinyal.** Pagpapawis ng malamig, pagkahilo o pagramdam na magaan ang ulo.

ANO ANG GAGAWIN?

- Kung kayo o ang inyong kasama ay nagpapakita ng isa o higit pa ng mga sinyal na ito, huwag ipagwalang bahala.
- Tawagan ang 911 upang agad na humingi ng tulong sa paggamot. Huwag maghintay, tumawag agad.
- Ang pagtawag sa 911 ay ang laging pinakamabilis na paraan upang malunasang nakakamatay na sitwasyon. Ang kawani sa mga serbisyong pang-emerhensiya sa paggamot ay maaaring makapagsimula sa paggamot sa kanilang pagdating – hanggang mas maaga ng isang oras kaysa sa dalhin pa ng iba sa ospital gamit ang kotse. Ang mga propesyunal para sa pang-emerhensiyang paggamot ay maaaring makapagsimula ng mga sagip-buhay na hakbang para sa taong huminto ang puso.

MAGPLANO PARA SA HINAHARAP.

- Alamin ang mga babalang sinyal ng atake sa puso.
- Makipag-usap sa inyong tagatustos ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa panganib ng inyong atake sa puso at ano ang gagawin upang mabawasan ito.
- Makipag-usap sa pamilya, mga kaibigan at mga katrabaho tungkol sa mga babalang sinyal at tawagan ang 911.

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa inyong lokal na kagawarang pangkalusugan o bisitahin ang www.dhnh.maryland.gov.