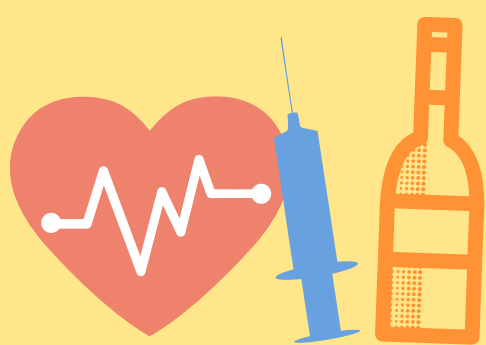


PAGPALIYA NG PUSO

KUNG ANG PUSO AY HINDI NA MAKAYANG MAGBOMBA O MAGPINTIG

SANHI



- Alak at pag-aabuso sa droga
- Mataas na presyon
- Diyabetes
- Nasa lahi
- Atake sa puso
- Matabain

SINYALES AT SIMTOMAS

- Pagkapagod
- Hirap sa paghinga
- Pamamaga sa paa, tyan, buong-buong, binti



Pag seryoso, maaring maharanas ng:

- Pagkapagod at panghihinal pagkatapos maglakad sa kwarto o pag nakahiga
- Pagbabago sa timbang
- Madalas na pag-ihi
- Pag ubo sa gabi o pag ubo pag nakahiga



ANO ANG PWEDENG GAWIN?



- Itigil ang paninigarilyo
- Bawasan ay pag inum ng alak at ibang likido
- Bawasan ang asin o maalat
- Panatilihin maging aktibo
- Magtimbang araw-araw
- Bantayan ang presyon

PAANO MAPROTEKTAHAN ANG SARILI SA COVID-19?

Ipagpatuloy ang paginom ng gamot at magpabakuna ng COVID-19 pag meron sa inyong lugar.

Ang medisina ay mahalaga para hindi lumala ang pagpaliya ng puso na dulot ng COVID-19. Siguraduhin may mga gamot at sumanguni sa Doktor pag lumala ay sintomas.



COVID-19 VACCINE & DISEASE STATE INFOGRAPHICS

TEXT (402) 732-2627 TO LEARN MORE ABOUT THE COVID-19 VACCINE AND COMMON DISEASES

SCAN ME

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)