

# Bella идет за покупками

Помогите Bella купить продукты, которые защитят Bella от инсульта. В названиях продуктов, которые Bella должна есть, перемешаны буквы. Используйте подсказки, чтобы расшифровать слово, затем найдите продукт ниже и раскрасьте его.

## ЫБОБ \_\_\_\_\_

Они твердые, маленькие, продаются в сухом виде в пакете или приготовленные в консервной банке. В них много белка, клетчатки и железа.

## ИБРЛОКОК \_\_\_\_\_

Этот овощ выглядит как небольшое дерево, очень зеленый и является одним из самых полезных продуктов, которые вы можете съесть.

## ЗЛЕЕЫН \_\_\_\_\_

Примеры таких продуктов включают рукколу, капусту, листовую капусту и шпинат. Эти продукты являются одними из самых полезных для здоровья на планете.

## ОГЫДЯ \_\_\_\_\_

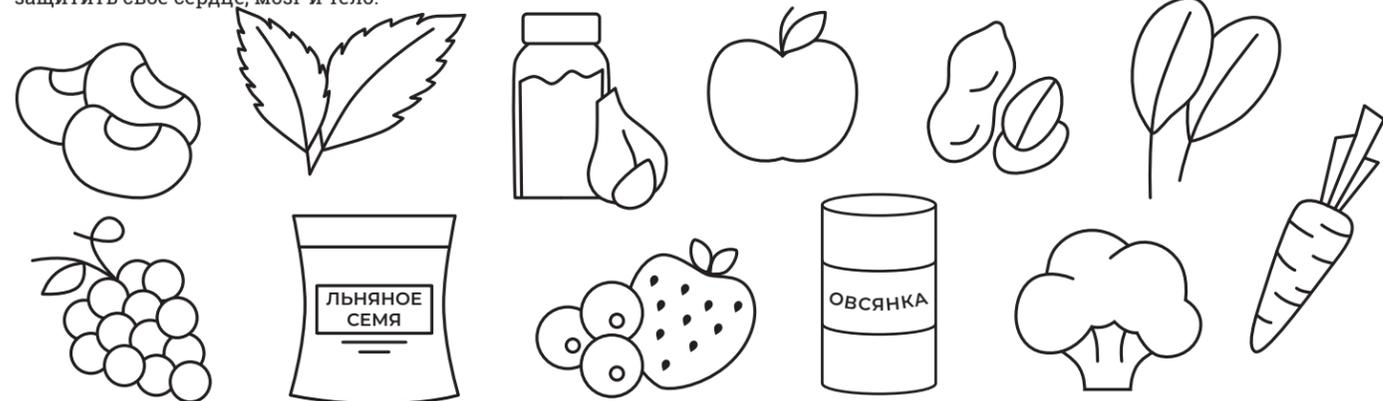
Они маленькие, сочные, могут быть кислыми и сладкими. Чем темнее их цвет, тем лучше они для нашего организма.

## ИЦИЕПС \_\_\_\_\_

Добавьте немного из них, чтобы получить более насыщенный вкус. Примерами являются имбирь, перец, корица, куркума и чеснок.

## НЬЯЛОНЕ ЕМЯС \_\_\_\_\_

Крошечные коричневые семена, рифмующиеся со словом "время". Съедайте их по 2 столовые ложки в день, чтобы защитить свое сердце, мозг и тело.



## ОКЛОЯБ \_\_\_\_\_

Эти хрустящие, сочные, сладкие закуски могут иметь цвет от красного до зеленого. Кожура – самая полезная их часть.

## ВЬОРКОМ \_\_\_\_\_

Большинство из них оранжевые, хотя некоторые – желтые и фиолетовые. Эти хрустящие овощи богаты витамином А.

## СВЯНОАК \_\_\_\_\_

Эти маленькие и белые хлопья из цельного зерна защищают наше сердце и мозг и являются вкусным завтраком.

## ИХЕОР \_\_\_\_\_

Примерами являются кешью, миндаль и грецкие орехи. Это хрустящая растительная пища с высоким содержанием железа.

## АВТЫР \_\_\_\_\_

Примерами могут служить мята, орегано, петрушка и розмарин. Съедайте по щепотке этого продукта каждый день, чтобы оставаться здоровым.

## ОНГАРВИД \_\_\_\_\_

Круглый, сочный, зеленого, красного или фиолетового цвета. Выбирайте красный или фиолетовый для лучшей защиты от инсульта.

Найдите признаки инсульта!

# БУДЬТЕ БЫСТРЫМИ

(KNOW THE SIGNS OF A STROKE! BE FAST)

## BALANCE (БАЛАНС)

Внезапная потеря координации или баланса

## EYES (ГЛАЗА)

Внезапное изменение зрения

## FACE (ЛИЦО)

Внезапная слабость с одной стороны лица или опущение лица

## ARM (РУКА)

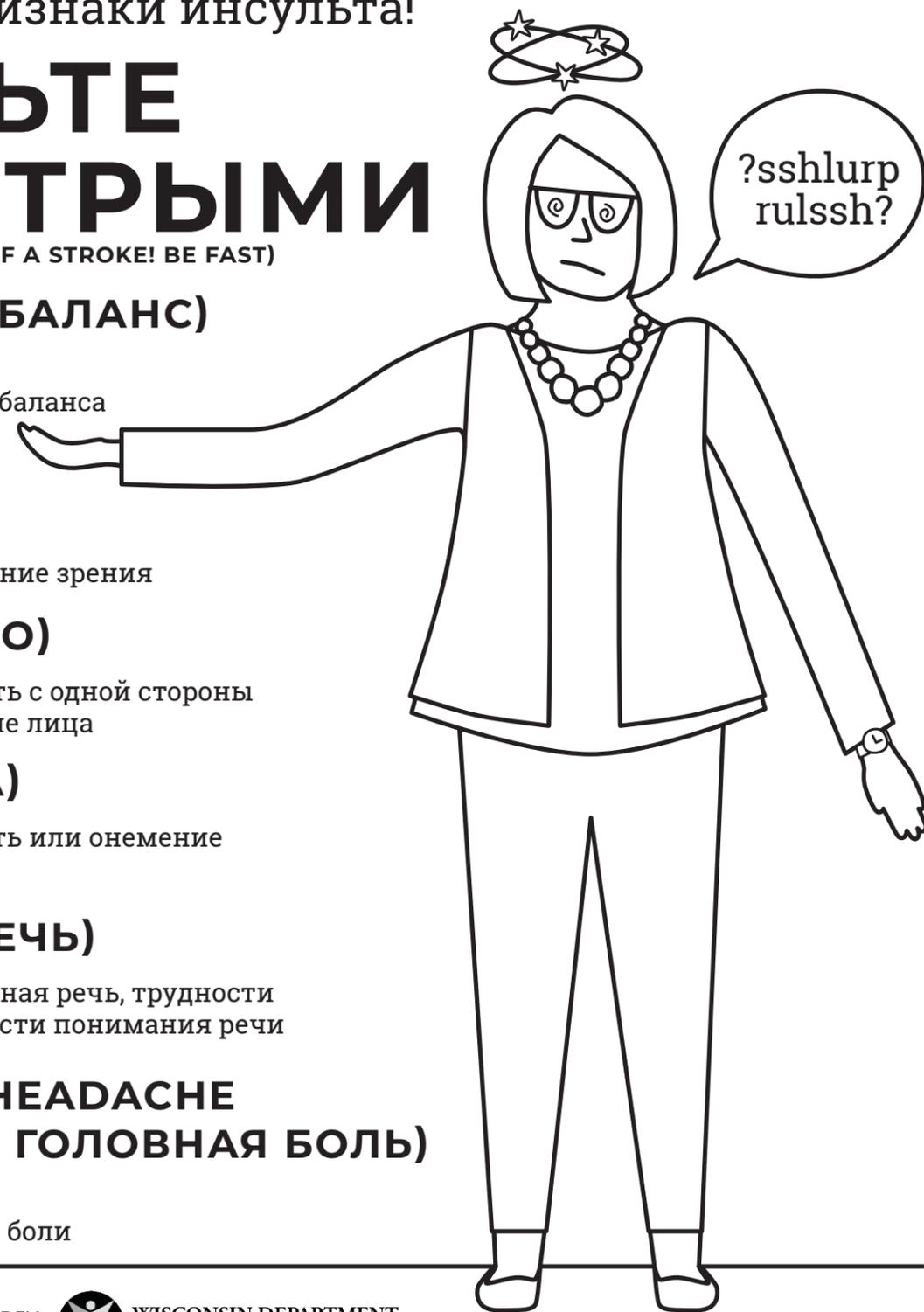
Внезапная слабость или онемение руки или ноги

## SPEECH (РЕЧЬ)

Внезапная невнятная речь, трудности говорения, трудности понимания речи

## TERRIBLE HEADACHE (УЖАСНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ)

Внезапное начало ужасной головной боли



### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Вы можете защитить свой мозг от инсульта, ежедневно употребляя в пищу фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые. Употребление мяса, сыра и яиц может увеличить риск инсульта<sup>1</sup>.



Как выбрать здоровую еду



WISCONSIN COVERDELL  
STROKE PROGRAM



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES

P-02107FR (12/2019)

Веб-сайт:  
BE FAST  
Bella



Видео: Как  
уменьшить  
риск инсульта



**ВРЕМЯ ЗВОНИТЬ 9-1-1**  
Дорога каждая секунда!

<sup>1</sup>Orlich MJ, et al. Вегетарианские модели питания и смертность в адвентистском исследовании здоровья 2. JAMA Intern. Med. 2013

# Что такое инсульт?

Ваш мозг нуждается в крови и кислороде из кровеносных сосудов 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Инсульт случается, когда мозг перестает получать достаточно крови или кислорода.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Большинство инсультов происходит, когда кровеносный сосуд головного мозга блокируется тромбом.

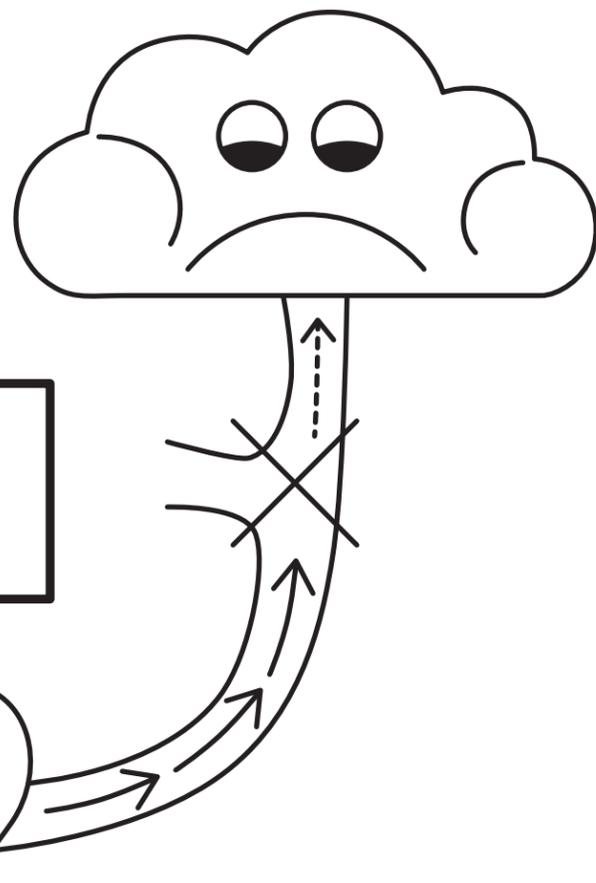
Помогите Bella пройти через каждый лабиринт, чтобы добраться до больницы.



НАЧАЛО

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Более 2,000,000 клеток мозга умирают каждую минуту, когда у кого-то случается инсульт. Позвонив в службу 911 и вызвав скорую помощь, вы можете быть уверены, что больница сможет действовать быстро, когда будет доставлен человек с инсультом.



ЗВОНИТЕ  
911



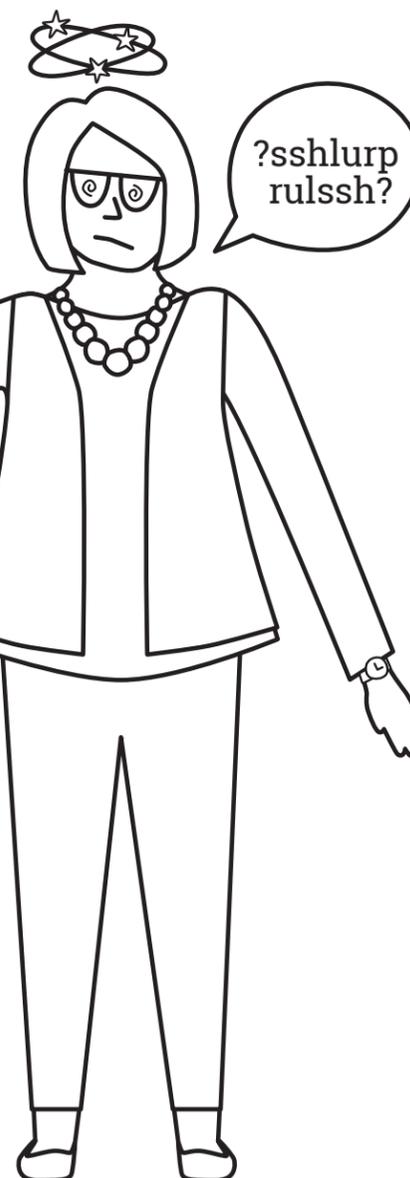
СКОРАЯ ПОМОЩЬ

# Найдите СИМПТОМЫ инсульта у Bella

У Bella инсульт. Обведите все ее симптомы.

- Balance (Баланс)
- Eyes (Глаза)
- Face (Лицо)
- Arm (Рука)
- Speech (Речь)
- Terrible Headache (Ужасная Головная Боль)

Видео:  
Как  
работает  
мозг



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Различные части мозга помогают нам говорить, ходить, балансировать, видеть, запоминать и осваивать новые навыки. Во время инсульта часть мозга перестает нормально работать.



БОЛЬНИЦА

