

Знайте 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)

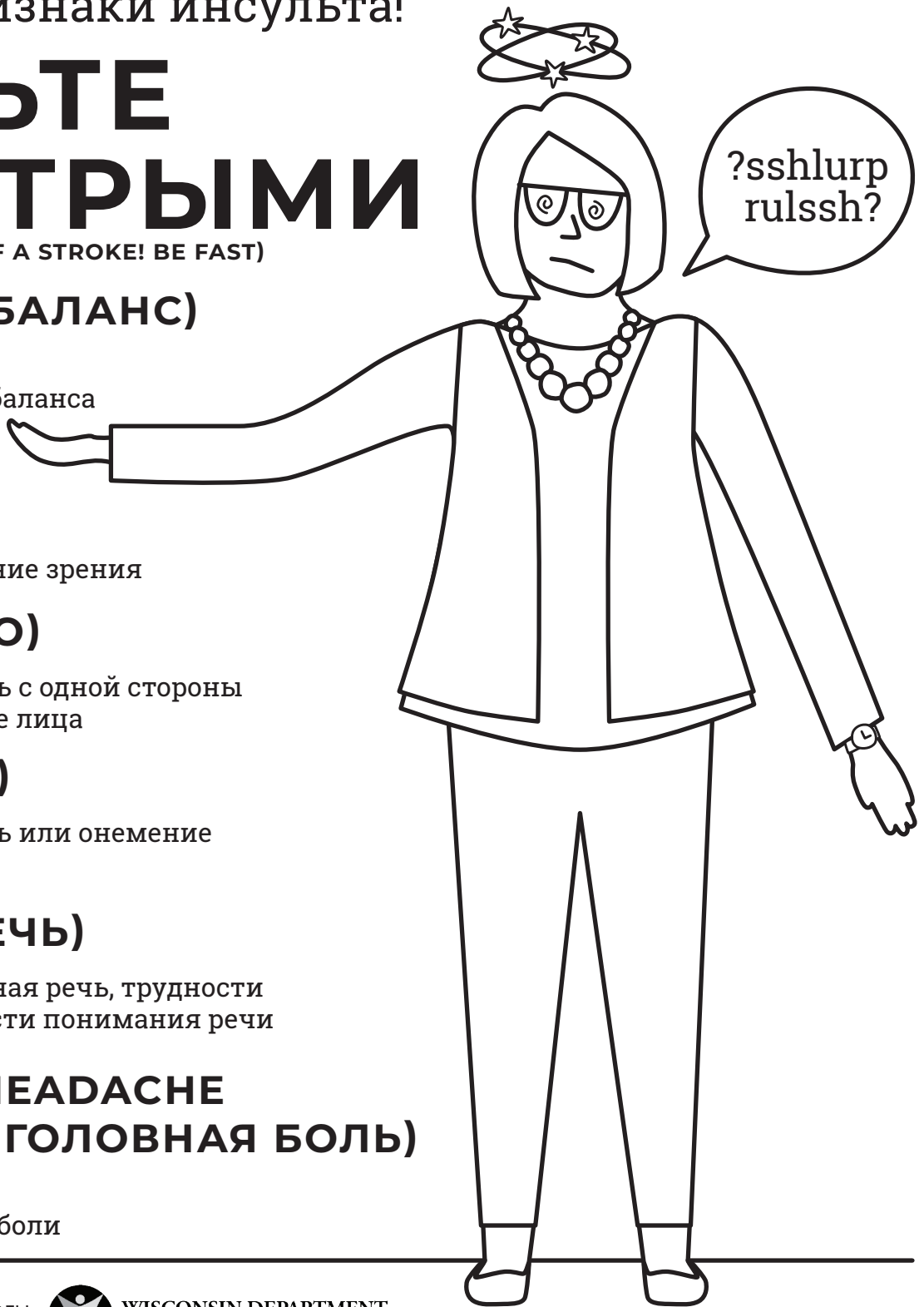
Внезапная слабость или онемение
руки или ноги

SPEECH (РЕЧЬ)

Внезапная невнятная речь, трудности
говорения, трудности понимания речи

TERRIBLE HEADACHE (УЖАСНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ)

Внезапное начало
ужасной головной боли



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!

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 _____

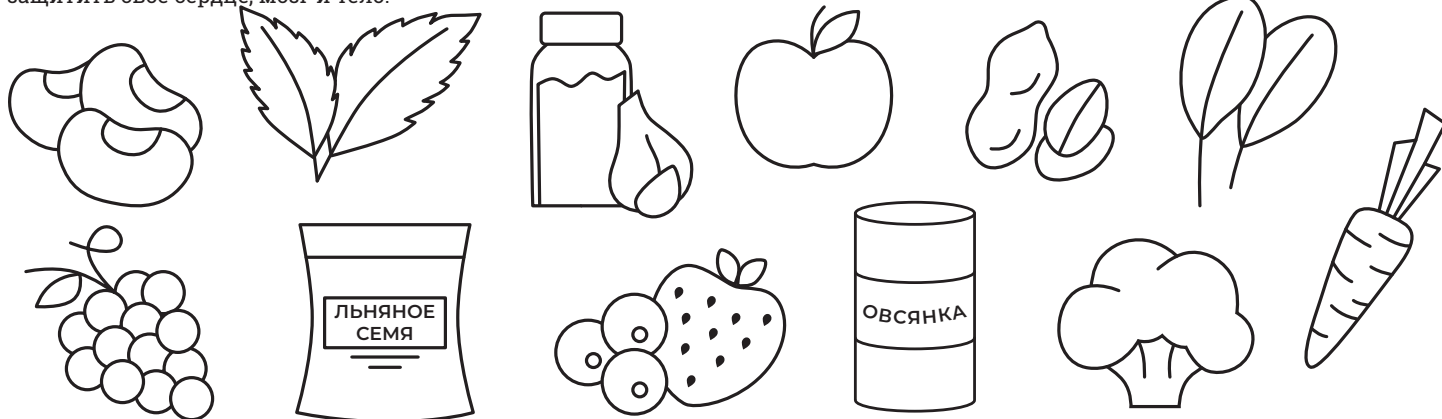
Они маленькие, сочные, могут быть кислыми и сладкими. Чем темнее их цвет, тем лучше они для нашего организма.

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.

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 инсульта¹.



Как выбрать здоровую еду

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.

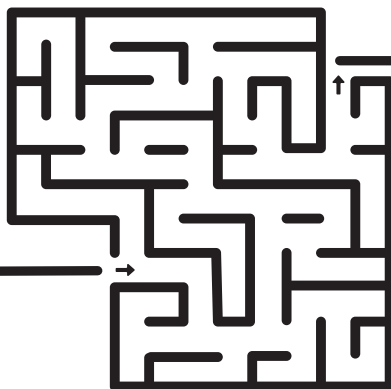
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

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

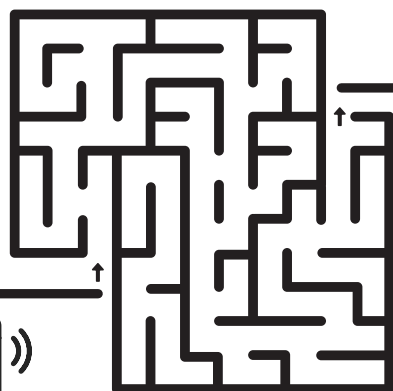
Помогите Bella пройти через каждый лабиринт, чтобы добраться до больницы.



НАЧАЛО



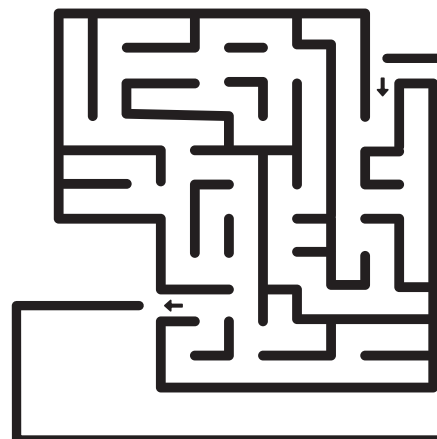
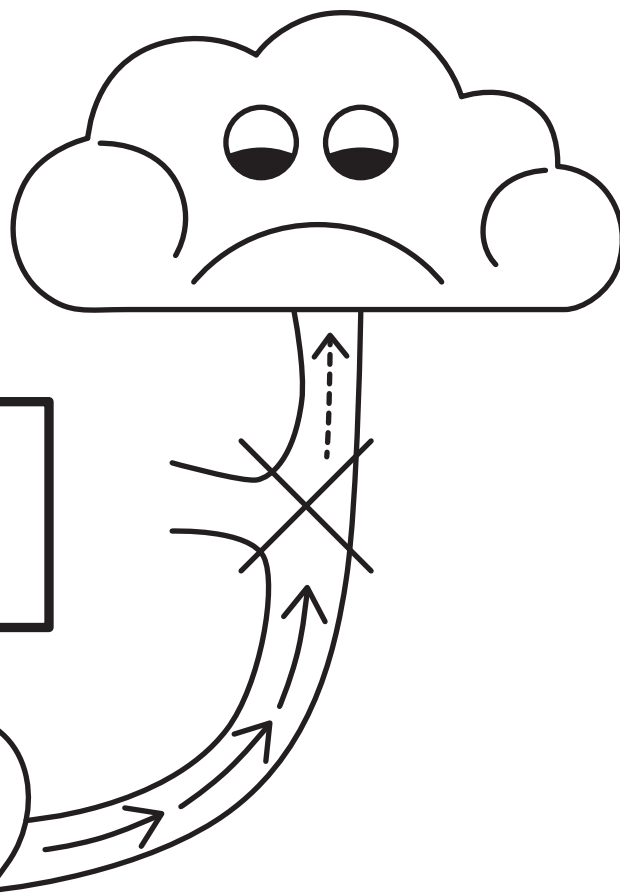
ЗВОНИТЕ
911



СКОРAYA ПОМОЩЬ

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.



Найдите СИМПТОМЫ инсульта у Bella

Видео:
Как
работает
мозг



У Bella инсульт. Обведите все ее СИМПТОМЫ.

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



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

