

هل ستعرّف على نوبتك القلبية؟

هل تشعر بأي مما يلي

انقباض وشدة

ثقل

ضغط

ألم

في واحد أو أكثر مما يلي

أكتافك

ظهرك

ذراعك/ ذراعيك

فكّك (حنكك)

رقبتك

صدرك

قد تشعر أيضاً بـ

ضيق التنفس

دوار (دوخة)

تعرق بارد

غثيان

نعم

1 **توقف** واسترح الآن

2 **تحدّث** وأخبر شخصاً ما بماذا تشعر

هل إستمرت
الأعراض
التي تشعر بها
لمدة 10 دقائق؟

أو

هل الأعراض
التي تشعر
بها شديدة أو
تزداد سوءاً؟

إذا كنت تتعاطى دواء الذبحة الصدرية

- تناول جرعة من دوائك.
- انتظر لمدة 5 دقائق. هل لا زلت تعاني من الأعراض؟ تناول جرعة أخرى من دوائك.
- انتظر لمدة 5 دقائق. هل لا زلت تعاني من الأعراض؟

نعم

3 **الهاتف رقم 000*** الأصفار الثلاثة

- عندما يجيب موظف البِدْالَة، قل "Ambulance".
- عندما يجيب موظف البِدْالَة بعد ذلك، قل "Arabic interpreter".
- لا تطلق السّامعة.
- قد تكون هنالك فترة انتظار قصيرة. انتظر التعليمات اللاحقة.
- * إذا كان الرقم ثلاثة أصفار (000) لا يعمل، حاول الاتصال على الرقم 112.