



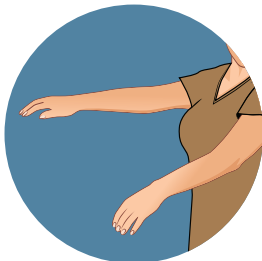
Èske se yon atak serebral?

Aji VIT!



FIGI
a panche

oswa



Feblès nan
BRA

oswa



Difikilte pou
PALE



Pa pèdi
TAN!

Kisa yon atak serebral ye?

Yon atak serebral rive lè yon veso sangen ki brote oksijèn nan sèvo a bloke akòz yo boul san oubyen li pete.

Lè sa rive, yon pati nan sèvo a pa kapab jwenn oksijèn li bezwen a, sa ki pwovoke lanmò selil yo.

Tretman rapid gendwa redwi efè alontèm yon atak serebral.

Rele 911 si gen siy yon atak serebral!
Swen yo kòmanse lè anbilans lan rive.

Teknisyen medikal ijans sove anpil tan ki presye lè yo kontinye bay swen nan anbilans la epi yo alète lopital la pou prepare pou arive a.

Si ou wè nenpòt siy yon atak serebral, pa ezite – rele 911!

Aprann detekte siy yon atak serebral

Sonje pou Aji VIT.

Yon moun ta kapab gen yon atak serebral si yo gen nenpòt nan sentòm sa yo:

- **Figi** li panche yon bò.
- **Feblès nan bra.** Lè moun lan leve de bra li, yon bra desann anba.
- **Difikilte pou pale.** Moun lan gen difikilte pou pale oubyen li pa fè sans lè l ap pale.
- **Pa pèdi tan.** Rele 911 touswit!

Ou gendwa ap fè yon atak serebral si ou santi nenpòt nan sa ki annapre yo:

- Feblès ki rive sanzatann sou yon kote kò a.
- Konfizyon sanzatann, difikilte pou pale oubyen pou konprann mo.
- Pwoblèm sanzatann pou wè oswa vizyon ki twoub.
- Difikilte sanzatann pou mache oswa pèt ekilib.
- Maltèt fò sanzatann san ou pa konnen poukisa.

Kimoun ki gen risk pou fè yon atak serebral?

Ou gendwa gen plis risk pou fè yon atak serebral si ou:

- Gen plis pase 65an.
- Ou Afriken-Ameriken, Ispanik oswa Azyatik.
- Ou gen moun nan fanmi w ki fè atak serebral.
- Ou te fè deja yon atak serebral oswa yon “mini stwok” (yo konn rele sa tou yon TIA.)



Chanje abitud ou yo pou bese risk pou fè yon atak serebral

Chanje kèk abitud kapab bese risk ou pou fè yon atak serebral. Konbine yon rejim alimantè ki sen, tansyon ki sen, egzèsis fizik regilye epi kite fimen kapab fè yon gwo diferans pase sa ou ta ka panse. Ann avan epi kòmanse grasa konsèy itil ak resous w ap jwenn nan **mass.gov/stroke**.



Tcheke tansyon ou regilyèman epi pran tout medikaman yo, jan yo preskri a.



Ajoute plis manje ki sen, tankou fwi, legim ak pwoteyin mèt nan rejim alimantè w. Pale ak doktè w sou sa ki bon pou w.



Fè aktivite chak fwa ou kapab! Eseye pandan 30 minit chak jou, senk fwa pa semèn.



Sispann fimen ak vaping pou bese risk ou an! Tabak ak nikotin ogmante risk ou pou fè yon atak serebral paske li ogmante tansyon ou.

Kòmanse bese risk ou an depi kounye a.
Jwenn konsèy ak resous itil nan **mass.gov/stroke**



DEPATMAN
SANTE PIBLIK
MASSACHUSETTS

HD5927 Haitian Creole