



يزداد عدد حوادث القلب والأوعية الدموية خلال فترات البرد الشديد

يجب تجنب تمامًا



- ✓ الذهاب للخارج في فترة الاستراحة
- ✓ لتدخين سيجارة بعد اجتماع مرهق
- ✓ يؤدي التبغ والبرد والتوتر إلى تقلص الأوعية الدموية، وهذا يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

كيف أحمي نفسي؟

- ✓ عدم ممارسة أي نشاط بدني شاق في الخارج
- ✓ الملابس الدافئة
- ✓ الشرب بانتظام

الأعراض

- ✓ زيادة استهلاك الأوكسجين
- ✓ معدل ضربات قلب أسرع
- ✓ انقباض الشرايين
- ✓ تخثر الدم أقوى
- ✓ جفاف



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com