

# Chetnot Korason gi Famalao'an

Bula taotao ma hasu na i famalao'an ti man ninayi ni chetnot korason. Bula famalao'an man mamatai pot chetnot korason kini hafa. Masea hayi na palao'an siña ninayi chetnot korason.

Yangin un hasu pot chetnot korason, buente un hasu i mafñot ha'of. Siña i palao'an ti ninayi mafñot ha'of. Yangin hungan, siña ma'agang puti, mafñot, pat makat na siñenti. I piti siña gi entalu i apaga-mu, lugat di ha'ofña.

Famalao'an siña ma hasu na este na siñat siha ti man dangkulu, sa ti pusion "atakan korason". Chamu disatetende este na siñat. Hanao para i mediku-mu pat i ospitat.

## Hafa I siñat chetnot korason gi famalao'an?

I mas impottante na siñat, todo tiempo yayas hao - masea nahong hao maigo. Otro siñat gi famalao'an:

- Chatsaga humagong
- Chatsaga maigo
- Chathagu
- Ma'a'ñao pat mitbiosa
- Nuebo pat mas malinek ulo
- Puti gi ha'of
- Siñente ni makat pat mafñot gi ha'of

- Taiguihe sinesingi gi ha'of
- Puti i tatalu, entalu i apaga-mu
- Puti pat mafñot gi ha'of-mu, ya humanao para i kihadas, aga'ga', apaga-mu, talanga, pat I sanhalom gi kannai
- Puti i tiyan, hulu i apuya

**Guaha maolek na asunto:** Siña un chule pasos para un na brabu i korason-mu.

## Na takpapa i piniligro ni chetnot korason-mu.

- Espiha kao guaha chetnot korason gi familia-mu.
- Bisita i mediku pat I ospitat sesso. Espiha kao piligro para hagu.
- Chamo chumuchupa. Suhayi i taotao siha ni manuchupa.
- Ma rikonosi i presun haga-mu sesso. Siña un nisisita amot para u nina regula't.
- Manea I daibitis-mu.
- Sesso ma rikonosi iyo-mu kolesterol.
- Na brabu hao. Famokat kada dia para u tunok i chansa mu para un ninayi ni atakan korason.
- Boka ni maolek yan adahi I libras-mu.
- Boka menus asiga.
- Yangin un chuchuli pitduras para munga mapotge, munga chumupa.

OVER



# Chetnot Korason gi Famalao'an

- Yangin unchuchuli amot para un pinelu ni regla, tisiña un usa para un empidi i atakan korason.
- Yangin atburutao, bubu, pat triste hao mampos, siña ahumenta i chansa-mu para u ataki i korason.
- Yangin esta ninayi hao ni atakan korason, kuentusi i mediku-mu, pot i amot. Guaha na amot siña ha utot i piligro-mu para un ninayi ni atakan korason.

## Takkilo Presun Haga

- Takkilo presun haga ha umentu i chansa para un ninayi atakan korason.
- Takkilo presun haga ma a'agang i "silensio na pipino." Bula taotao man ninayi, lao ti masiente minalangu, yan ti matungo na man ninayi siha.
- Na ma rikonosu i presun hagu-mu kada humanao hao para i mediku pat ospitat.

FDA Ofisina i Brinabun Famalao'an <http://www.fda.gov/womens>

## Para Mas Untungo:

**National Institute of Neurological Disorders and Stroke Information Office**  
Phone: 301-496-5751  
<http://www.ninds.nih.gov>

**National High Blood Pressure Education Program**  
c/o National Heart, Lung, and Blood Institute Health Information Center  
Phone: 301-592-8573