

# ជំងឺកាំងបេះដូង

## រោគសញ្ញា

1. ថប់ដង្ហើម



2. ចង់ក្អួត វិលមុខ ឬ ឬក្អួត



3. បេះដូងលោតលឿន/ ខុសប្រក្រតី



4. ឈឺទ្រូង/ឆ្កាត់ទ្រូង  
\*ជាពិសេស បើវាសាយ កាយដល់ដៃឬខ្នងរបស់អ្នក



\*\*រោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមនេះនាំឲ្យមានក្តីកង្វល់ ជា ពិសេស បើអ្នកមានរោគសញ្ញាលើសពីមួយ

## ការឆ្លើយតប

ភាពអាសន្ន:



ហៅលេខ 911

-ស្គាល់អាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន  
-ស្នើសុំអ្នកបកប្រែ បើចាំបាច់

ឬ

ឲ្យនរណាម្នាក់បើកបរជូនអ្នកទៅបន្ទប់ សង្គ្រោះបន្ទាន់



ធ្វើ:



ការបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អ



ហាត់ប្រាណ



ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យបានទៀងទាត់

កុំធ្វើ:



ឈប់ជក់បារី



ឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង



ពិសារអំបិលតិច



ពិសារទឹកត្រីនិងទឹកស៊ីអ៊ីតិច



ជៀសវាងប៊ីចេង

## ព័ត៌មានប៉ុន្តែមជាភាសាខ្មែរ



[Ethnomed.org](http://Ethnomed.org)



សហគមន៍ខ្មែរ

[UCCLB.org](http://UCCLB.org)

(562) 433-2490

សុខភាពកម្ពុជា

[HealthCambodia.com](http://HealthCambodia.com)

សំឡេងអាមេរិកាំងជាភាសាខ្មែរ

[Khmer.voanews.com](http://Khmer.voanews.com)



# Heart Attacks

## Symptoms

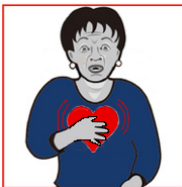
1. Shortness of Breath



2. Nausea, Dizziness, or Vomiting



3. Rapid/Irregular Heartbeat



4. Chest Pain/Burning  
\*Especially if it radiates to your back and arm



\*\*Any of these symptoms are concerning, but especially if you have more than one

## Response

### Emergency:

Call 9-1-1

-Know current address

-Ask for translator if needed



OR

Have someone else drive you to the Emergency Room



1

## Prevention

DO:



Heathy Eating



Exercise



Regular Doctor Visits

DON'T DO:



Stop Smoking



Stop Drinking



Eat Less Salt



Eat less fish sauce and soy sauce



Avoid MSG

## Additional Information in Khmer



[Ethnomed.org](http://Ethnomed.org)



United Cambodian Community

[UCCLB.org](http://UCCLB.org)

(562) 433-2490

Health Cambodia

[HealthCambodia.com](http://HealthCambodia.com)

Khmer Voice of America

[Khmer.voanews.com](http://Khmer.voanews.com)



3