

微笑舉手說你好 中風預防必學三步驟！

中風發生得快，後果也很嚴重，
但我們能用簡單檢查方法及早發現徵兆，
請記住 **重點三步驟**，在關鍵時刻能救命：

✓ 微笑

STEP 1

檢查雙側臉部是否對稱，若有一側下垂，就要警覺！



✓ 舉手

STEP 2

試著同時舉起雙手，若一隻手無法抬起，需立即注意！



✓ 說你好

STEP 3

若講話含糊不清、表達困難，可能是中風徵兆！



若發現異常，立即撥打「119」，
並記錄發病時間，抓住搶救黃金3小時，
如需通譯服務，撥打1955尋求協助！



Smile, raise your hand,
and say hello ✨

3 essential steps to treating strokes as soon as possible

A stroke can happen quickly and the effects may be extremely serious, but we can use simple screening methods to detect any early signs.

Remember these **three key steps** :



Smile

STEP 1

Check whether the two sides of your face are symmetrical, if one side appears to hang lower that is a warning sign.



Raise your arms

STEP 2

Try to hold up both arms at the same time, if you can't hold up one arm seek immediate medical attention



Say hello

STEP 3

Slurred speech or having difficulty expressing ideas could be a sign of a stroke



If you discover anything out of the ordinary immediately call the emergency services at "119," and record at what time the symptoms started. There is a critical 3-hour window for treatment. If you require interpretation services call the 1955 Hotline for assistance.

Tersenyum, Angkat Tangan, Mengatakan Apa Kabar ✨

Pelajari Tiga Langkah Pencegahan Stroke

Stroke terjadi dengan cepat, akibatnya juga sangat parah, tetapi kita dapat mendeteksi tanda-tanda secara dini dengan melakukan pemeriksaan sederhana, harap ingat **tiga langkah penting** menyelamatkan nyawa di saat kritis:



Tersenyum

STEP 1

Memeriksa apakah kedua sisi wajah simetris, jika salah satu sisi wajah terlihat lebih turun, maka harus waspada!



Angkat tangan

STEP 2

Coba untu mengangkat kedua tangan secara bersamaan, jika salah satu tangan tidak dapat diangkat, maka harus diperhatikan!



Mengatakan Apa Kabar

STEP 3

Jika pengucapan tidak jelas, sulit untuk mengekspresikan diri, mungkin adalah tanda-tanda stroke!



Jika menemukan ada kelainan, segera menghubungi “119” dan **catat waktu awal timbul gejala** untuk mendapatkan waktu emas 3 jam penyelamatan, jika membutuhkan layanan penerjemahan, hubungi 1955 untuk bantuan pertolongan!

Mỉm cười, giơ tay lên và chào hỏi Ba bước phòng ngừa đột quỵ.

Đột quỵ xảy ra rất nhanh, hậu quả cũng rất nghiêm trọng, nhưng chúng ta có thể phát hiện sớm các dấu hiệu bằng các phương pháp kiểm tra đơn giản.

Hãy nhớ **ba bước chính**
để cứu mạng trong thời điểm quan trọng:

✓ Mỉm cười STEP 1

Kiểm tra xem hai bên khuôn mặt có cân xứng không. Nếu một bên bị xệ xuống thì phải cảnh giác.



✓ Giơ tay lên STEP 2

Giơ cả hai tay lên cùng một lúc. Nếu một tay không thể nâng lên là phải chú ý ngay.

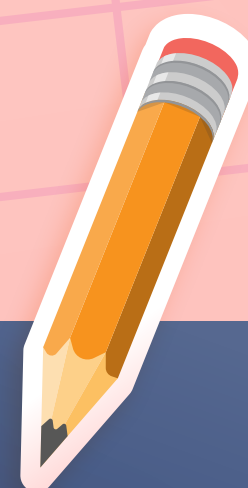


✓ Chào hỏi STEP 3

Nếu nói không rõ ràng và gặp khó khăn khi diễn đạt, đó có thể là dấu hiệu của đột quỵ.



Nếu phát hiện điều gì bất thường, hãy gọi ngay đến “119”, ghi lại thời gian khởi phát đột quỵ và nắm bắt 3 giờ vàng cấp cứu đột quỵ. Nếu cần dịch vụ phiên dịch, hãy gọi đến 1955 để được hỗ trợ!



ยิ้ม ยกมือ กล่าวสวัสดี ✨ 3 ขั้นตอนการป้องกัน ภาวะสมองขาดเลือด!

ภาวะสมองขาดเลือดจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและผลที่ตามจะร้ายแรงมาก
แต่มีวิธีการตรวจสอบง่ายๆและสังเกตสัญญาณเตือนได้ตั้งแต่เนิ่นๆ

โปรดเรียนรู้และจดจำ 3 ขั้นตอนสำคัญที่สามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยยามฉุกเฉินได้

✓ ยิ้ม

STEP 1

ตรวจเช็คใบหน้าที่ทั้ง 2 ซีกว่าสมดุลกันหรือไม่
หากมีซีกหนึ่งเบี้ยว ต้องเพิ่มความระมัดระวัง!



✓ ยกมือ

STEP 2

ลองยกมือทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน หากยก
ข้างหนึ่งไม่ขึ้น ต้องยิ่งเพิ่มความระมัดระวัง!



✓ กล่าวสวัสดี

STEP 3

หากพูดไม่ชัดและแสดงความรู้สึกผ่านทางใบหน้าที่ไม่ได้
อาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะสมองขาดเลือด



หากพบความผิดปกติ โปรดโทรแจ้ง 119
และบันทึกเวลาที่ปรากฏอาการ
พร้อมรีบช่วยเหลือภายใน 3 ชั่วโมงซึ่งถือเป็น
ช่วงเวลาทองกรณีต้องการ
ล่ามแปลภาษาสามารถโทรขอความช่วยเหลือ
ได้ที่สายด่วน 1955 !