

Samwaawen ngasangas mi neoto seni eán pinepin wa seni watten kiris nón aa iei #1 ninniinóón feefin, aa nap ngeni 1 me nein 3 pwopwun eán aramas mánó nge pwokiten eei weewe. Napengeni meinisin ekkeei sókkun mánó epwe tongeni pwan pinepin iká pwún epwe napenó óssukuun pwan ekkesiwinin nónnómwun aramas.


### **Ekkewe Esissinen Heart Attack (Samwaawen Ngasangas)**

- Weiresin fáánimwár, sach fáánimwár, iká metekin fáánimwár aa napeseni 3 minich, iká epwe fen pwan nnó me niwin sefáán;
- Metekitek iká chéúwúnóón metekin iká enieningawan me núkúnúppan, chioran, ngáchin, nukan, iká efóch iká ruwefóch paaw;
- Mwiemwietá nge ese/mi fiti metek;
- Mwonoon, eningaw, pwan/iká sokkukun nein mékúr;

*Esinesin: Napengeni meinisin feefin rekan meefi metekin fáánimwár iká aa torir*

### **Esissinen Stroke**

- Weiweitoon eán únúún wóón meseer, iká apwangapwangenóón péúr iká pecheer Wóón chék epeek inisir;
- Weiweitoon eár osukosukenó, weiresin eár repwe kapas iká weweiti met ra eáni akkapwórous
- Weiweitoon eán aa weiresinó eár kúna mwmweer, topwutopwunó nón meseer;
- Weiweitoon eán aa pwopwutá mwáanien, ese chiwen tongeni útá wenecharenó, weires eár repwe fetán;
- Weiweitoon metekin mékúreer nge ese ffat met pwopwutáán.



**Een MI TONGENI ekisaanó eán esapw úruk samwaawen ngasangas iká kopwe:**

- Ámwúrinneow met kopwe áni mwéngé, aa napenó iká pwún kopwe chék mwéngé ekkewe mwéngé mi plant-bases (achómwmwónguuw ómw mwéngé ekkwe chéén petewen;
- Achocho mwékútúkút fetán, pwan túmwúnúúw epwe mwúrinne chouwun inisumw;
- Kosapw únúmi supwa, iká fen pwan áeá, tobacco.

***Iká inet chék ka meefi ekkeei sókkun esissinen eán aa úri emén samwaawen ngasangas, kopwene kékkéeri 911.***

### **Kopwe Katon Ééch Iká Epwe Fen Pwan Toruk**

Kopwe katon éech iká epwe fen pwan toruk samwaawen ngasangas nge epwe pwan ifa ussun ómw kopwe ekisaanó ónomw mwéngé/ámwúrinneonói ónomw mwéngé pwan amwékútúkútúw inisumw pwún epwe ámwúrinneonói ngasangasomw epwe pwan tongeni pinei eán esapw uruk samwaawen ngasangas iká stroke epwe úkúúkún 80%!

### **Nnó Ngeni**

<https://www.GoRedForWomen.org/en/know-your-risk/risk-factors>

**IKÁ**

**Kopwe  
SCAN-ini eei  
QR code:**

