



Stroke Services Improvement

Supported by the Ministry of Health

# STEP AHEAD OF STROKE.

## பக்கவாதம் நெருங்கவிடாமல் காத்திடுங்கள்.

THINK **F.A.S.T.** TO SPOT STROKE.

வேகமாக **F.A.S.T.** யோசித்து பக்கவாதத்தைக் கண்டறியுங்கள்.



**F**ace drooping  
முகம் சரிந்து  
கோணுதல்



**A**rm weakness  
கை கால்  
பலவீனம்



**S**peech difficulty  
பேச்சில் சிரமம்



**T**ime to call 995  
995 அழைக்க  
வேண்டிய நேரம் இது

CALL **995** WHEN YOU SPOT ANY SYMPTOMS OF STROKE.

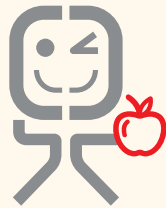
பக்கவாத அறிகுறிகளில் ஏதாவது இருப்பதாகத் தெரிந்தால் **995** அழையுங்கள்.

BE **S.M.A.R.T.** TO PREVENT STROKE.

பக்கவாதத்தை **S.M.A.R.T.** அறிவுடன் தடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



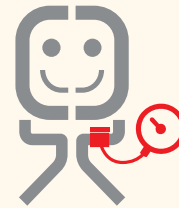
**S**moke-free  
living  
புகைப்பழக்கம்  
இல்லாத வாழ்க்கை



**M**eals that are  
healthy  
ஆரோக்கியமான  
உணவுகள்



**A**ctive  
lifestyle  
சுறுசுறுப்பான  
வாழ்க்கைமுறை



**R**egular health  
screening  
வழக்கமான  
சுகாதாரப்  
பரிசோதனை



**T**ake prescribed  
medications  
மருந்துகளை  
ஒழுங்காக  
உட்கொள்ளுங்கள்

LEAD A HEALTHY LIFESTYLE.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

**EVERY CHOICE**  
சரியான தேர்வு செய்யுங்கள்

**A STEP AHEAD OF STROKE.**  
பக்கவாதம் நெருங்கவிடாமல் காத்திடுங்கள்.

Most strokes can be prevented. Stay a step ahead of stroke by living a **s**moke-free life, eating healthy **m**eals, staying **a**ctive, going for **r**egular health screening and **t**aking prescribed medications.

பெரும்பாலான பக்கவாதங்கள் தடுக்கப்படக்கூடியவை. புகைப்பிடிக்காமல், ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்டு, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, சுகாதாரப் பரிசோதனைக்குச் சென்று, மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை உட்கொண்டு வாழ்வதன்வழி, பக்கவாதம் உங்களை நெருங்கவிடாமல் காத்திடுங்கள்.

**BE**  
**STROKE**  
**SMART**