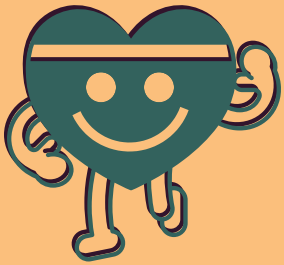


CPR & Heart Health

Heart disease is the leading cause of death in the United States. Adjusting your diet and exercise habits are great ways to take care of your heart.



Make movement part of your daily routine



- Take the stairs instead of the elevator
- Park farther away from building entrances
- Stand or walk when talking on the phone
- Take a walk during lunch break
- Use a stability ball as a desk chair
- Set a timer to remind you to stand and stretch during the day



Improve your diet



- Control your portion size
- Eat more vegetables and fruits
- Select whole grains
- Limit unhealthy fats
- Choose low-fat protein sources
- Limit or reduce salt (sodium)
- Limit alcohol
- Plan ahead: Create daily menus



In the event of a heart attack:



- Dial 9-1-1
- Chew or swallow an aspirin
- Take Nitroglycerin (if prescribed)
- If the heart attack leads to cardiac arrest, start CPR (if certified)

Signs of Cardiac Arrest:

- Collapse
- Unconscious
- Not breathing
- No pulse

FIRE SAFE
South Carolina



A COMMUNITY RISK REDUCTION PROGRAM

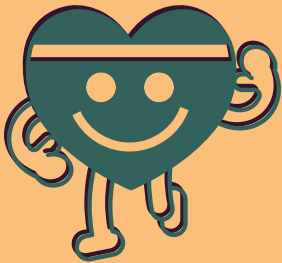
[Click here](#) to find a CPR class near you.

RCP y Salud Cardíaca

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Ajustar la dieta y hábitos de ejercicio son excelentes maneras de cuidar el corazón.



Haga que el Movimiento Forme Parte de tu Rutina Diaria



- Utilice las escaleras en lugar del ascensor
- Estacione más lejos de las entradas de los edificios
- Este de pie o caminar cuando hable por teléfono
- Dé un paseo durante la pausa del almuerzo
- Use una pelota de estabilidad como silla de escritorio
- Configure un temporizador para recordarle que debe pararse y estirarse durante el día



Mejore su Dieta



- Controle el tamaño de las porciones
- Coma más verduras y frutas
- Seleccione cereales integrales
- Limite las grasas no saludables
- Elija fuentes de proteínas bajas en grasa
- Limite o reduzca la sal (sodio)
- Limite el consumo de alcohol
- Planifique con anticipación: cree menús diarios



En Caso de un Infarto:



- Marque el 9-1-1
- Mastique o trague una aspirina
- Tome nitroglicerina (si se lo recetaron)
- Si el ataque cardíaco provoca un paro cardíaco, comience la reanimación cardiopulmonar (RCP) (si está certificado)

Signos de paro cardíaco:

- Colapso
- Inconsciencia
- No respira
- No tiene pulso

