

What is BE FAST? Apa BE FAST?

Balance/*Keseimbangan*

Sudden loss of balance or coordination
Kehilangan keseimbangan atau koordinasi secara tiba-tiba

Eyes/*Mata*

Sudden vision changes, such as seeing double
Perubahan penglihatan secara tiba-tiba. Seperti melihat berganda/bergimbar/rabun

Face Drooping/*Wajah Terturun*

Droopiness or numbness on one side of the face, resulting in an uneven smile
Terturun wajah atau merasa kebas pada salah satu sisi muka. Ini menyebabkan senyuman yang tidak sekata

Arms Weakness/*Kelemahan Lengan*

Weakness in either arm or not being able to raise both arms
Kelemahan di salah satu lengan atau tidak dapat mengangkat kedua-dua lengan

Speech Difficulty/*Kesukaran Bercakap*

Slurred speech or speech that is difficult to understand
Percakapan atau pertuturan yang kurang jelas dan sukar difahami

Time To Get Help!/*Masa Untuk Medapatkan Bantuan!*

If symptoms are present, seek medical attention right away at the emergency department, even if symptoms seem to disappear
Apabila terjadi gejala-gejala strok di atas, awda harus di bawa ke jabatan kecemasan untuk mendapatkan rawatan dengan segera walaupun gejala itu kurang atau hilang

Risiko Risk Factors

Tekanan Darah Tinggi (Hypertension)

Kencing Manis (Diabetes)

Penyakit Jantung (Heart Disease)

Obesiti (Obesity)

Kolesterol Tinggi (High Cholesterol)

Merokok (Smoking)

Minum Minuman Keras (Alcohol Consumption)

Tekanan Emosi (Emotional Stress)

Penyalahgunaan Dadah (Drug Abuse)

Umur dan Jantina (Age & Gender)

Pencegahan Prevention

Amalkan gaya hidup sihat (Healthy lifestyle)

Permakanan seimbang (Balanced diet)

Bersenam (Exercise)

Patuh kepada preskripsi perubatan
(Compliance to medical prescriptions)

Berhenti merokok & meminum minuman keras
(Stop smoking and consuming alcohol)

Hindari dadah (Avoid drug abuse)