

# 8 STROKE FACTS

## Everyone must know



### FACT #1

#### Stroke can happen anytime

A stroke, or “brain attack,” happens when a clot or rupture interrupts blood flow to the brain. This can happen at any time. **Don’t wait! Call 911!**

### FACT #2

#### Anyone can have a stroke

Strokes don’t only happen to older people. Everyone in your community can have a stroke at any time, men, women, even children and teenagers.

### FACT #3

#### Every minute counts

During a stroke, brain cells die quickly. The faster you call 911 to get professional medical help, the better the chances for recovery.

### FACT #4

#### 911 is the only way to help

When a stroke happens, don’t wait! Call 911 immediately. It’s safe and the only way to get medical help fast. If you don’t speak English, say “Karen” and stay on the line to be connected to an interpreter. You can call your family once help is on the way.

### FACT #5

#### Signs of a stroke

There are some telltale signs of a stroke. When you see them, don’t wait! **Call 911 immediately.**

- Sudden facial drooping
- Loss of balance or confusion
- Slurred or altered speech
- Sudden severe headache
- Weakness in one arm or leg
- Sudden vision changes.

### FACT #6

#### No food or water

While you are waiting for the ambulance to arrive, do not give the person anything to eat or drink.

### FACT #7

#### It’s a family issue

Everyone can have a stroke. That’s why it’s important to know the signs and be prepared to act fast when a stroke occurs. It’s the best way to protect yourself, your parents, siblings, children, aunts, and uncles.

### FACT #8

#### Prevention is key

Some factors increase the risk of having a stroke. High blood pressure, diabetes, obesity, high cholesterol, or being a smoker are some of them. Talk to your doctor about ways that can help you or a family member prevent strokes.

**DON’T WAIT**  **CALL 911**

Scan the QR code to learn more  
**[stroke.org/karen](https://stroke.org/karen)**





# 8 ကလံးဖူး တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် ပှၤကိးဂၤဒဲး ကဘၣ်သ့ၣ်ညါ

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #1

### ကလံးဖူးန့ၣ် ကထီၣ်အသး ကိး ဆၢကိးကတီၢ်ဒဲးသ့န့ၣ်လီၤ

ကလံးဖူး, မ့တမ့ၢ် “ခိၣ်န့ၣ် ပတုၣ်သတူၢ်ကလၢ”, ကထီၣ်အသး ဖဲလၢ သ့ၣ်ကိၢ်လိၣ်ထီၣ်လၢသ့ၣ်ကျိၤပှၤ မ့တမ့ၢ် ပါၤဖးဒီး မၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်အတၢ်လဲၤဆူ ခိၣ်န့ၣ် အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကထီၣ်သးသ့ ကိးဆၢကိးကတီၢ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ကိး 911 တက့ၢ်.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #2

### ပှၤကိးဂၤဒဲး ကလံးဖူးသ့ လီၤ

ကလံးဖူးန့ၣ် တကထီၣ်ထဲဒၣ်လၢ ပှၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပှၤတဖၣ်ဘၣ်. ပှၤကိးဂၤဒဲးလၢ နပှၤတဝါ အပူၤန့ၣ် တၢ်ဘၣ် ကလံးဖူး တဘျီလၢလၢ သ့, ပိၣ်ခွါ, ပိၣ်မုၢ်, လၢ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပှၤဆဲးန့ၣ်တဖၣ်ဒၣ်လၢန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #3

### ကိးမံးနီၣ်ဒဲးန့ၣ် အကါဒိၣ်လီၤ

ဖဲကလံးဖူးအဆၢကတီၢ်, ခိၣ်န့ၣ်စဲ(လ)တဖၣ်န့ၣ် သံဝဲချချန့ၣ်လီၤ. နကိး 911 လၢကဒီးန့ၢ် ပှၤသ့ဘၣ်စဲနီၣ်လၢ ကသံၣ်ကသီၣ်ဝီ အတၢ်မၤစၢၤ မ့ၢ်ချဒီး, နကအိၣ်ဒီး တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဂ့ၤထီၣ် အါဒီးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #4

### 911 မ့ၢ်ကျဲထဲတဘီလၢ ကမၤစၢၤန့ၢ်အဂီၢ် လီၤ

ဖဲကလံးဖူး ကထီၣ်အခါ, အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ကိး 911 တဘျီယီတက့ၢ်. တၢ်အံၤပူၤဖျါဒီး မ့ၢ်ကျဲထဲတဘီလၢ ကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါ ဘျါတၢ်မၤစၢၤ ချချန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တစံးကတီၢ် အဲကလံးကျိၣ်ဘၣ် န့ၣ်တဲဒၣ်ထဲ “Karen (ကညီကျိၣ်)” ဒီး ဖိၣ်ဃာ်လီတဲစံး ဒ်သးကဘျးစဲန့ၢ်ဒီး ပှၤတဲကျိၣ်ထဲတၢ်တဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်. တုၤတၢ်မၤစၢၤ ဟဲဝဲတဘျီယီန့ၣ် နကိး နဟံၣ်ဖိယီဖိသ့လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #5

### ကလံးဖူး အပနီၣ်တဖၣ်

တၢ်ပနီၣ်လၢ အဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ကလံးဖူး ကထီၣ်အသးအိၣ်ဝဲတနီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနထီၣ် အီၤအခါ, တဘၣ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ကိး 911 တဘျီယီတက့ၢ်.

- သတူၢ်ကလၢ မာ်သၣ်လီၤစဲ
- သတူၢ်ကလၢ ခိၣ်ဆါနးနးကျးကျး
- ကၢၤကွၢ်နီၣ်ခိတသ့ မ့တမ့ၢ် သးကဒိကဒါ
- စု မ့တမ့ၢ် ခိၣ် တခီ ဂီၢ်ဘါစါ
- တၢ်စံးတၢ်ကတီၢ် တဟံၣ်တပျါ မ့တမ့ၢ် သိၣ်တရူၢ်
- သတူၢ်ကလၢ မာ်ချတၢ်ထံၣ် ဆီတလဲ

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #6

### တအိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ထံ

ဖဲနအိၣ်ခိး သိလ့ၣ်တီၣ်ပှၤဆါကဟဲတုၤ အခါ, တဘၣ်ဟ့ၣ်ပှၤဆါအံၤ တၢ်နီၣ်တမံၤလၢ ကအိၣ် မ့တမ့ၢ် ကအိၣ်အဂီၢ်တဂ့ၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #7

### တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ ဟံၣ်ဖိယီဖိ တၢ်ဂ့ၢ် ကိလီၤ

ပှၤကိးဂၤဒဲး ကလံးဖူးဘၣ်အီၤသ့လီၤ. လၢတၢ်အံၤ အယီ အကါဒိၣ်လၢ ကသ့ၣ်ညါ တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒီး ကတီၢ်ကတီၢ်သးလၢ ကမၤတၢ်ချချ ဖဲကလံးဖူးကထီၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢ ကဒိသဒါလီၤန့ၣ်, နမိၢ်ပၢ်, နဒ ပုၢ်ဝါ, ဖိသ့ၣ်တဖၣ်, မုၢ်ဂံၢ်တဖၣ်, ဒီး ဖါတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် #8

### တၢ်ဒိသဒါ မ့ၢ်ဝဲ နီၣ်တံၢ်ခံလီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တနီၣ်န့ၣ် မၤအါထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤလၢ ကလံးဖူးကထီၣ်အသးလီၤ. သ့ၣ်ဂီၢ်ထီၣ်ဆိၣ်သနဲး, ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ တၢ်ဘိၣ်တလၢ, ခိၣ်လဲးစထီၣ်အါ, မ့တမ့ၢ် ပှၤအီၤမိၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်အကျါတနီၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကျဲတဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤလီၤန့ၣ်သး မ့တမ့ၢ် နဟံၣ်ဖိယီဖိ ကဒိသဒါ ကလံးဖူးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်အိၣ်ခိးတဂ့ၤ   **ကိးလိတဲစံးဆူ 911 တက့ၢ်**

ဖးဒိစကၢ် QR တၢ်ပနီၣ် ဒ်သးကမၤလိအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်

[stroke.org/karen](https://stroke.org/karen)

