

Les signes d'alerte

**J'ai pris au moins 2 kilos
en 2 ou 3 jours.**

**J'ai les chevilles ou
les jambes enflées
et mon doigt laisse une
marque à la pression.**

Mes vêtements me serrent.

**J'ai des nausées ou
des étourdissements.**

Ma vision est trouble.

Je sens des palpitations.

Mon cœur bat trop vite.

**Mon cœur bat trop
lentement.**

**La nuit quand je dors à
plat, j'ai l'impression
d'étouffer.**

**J'ai besoin d'oreillers
supplémentaires pour
dormir.**

**Je ressens des
douleurs au niveau
de la poitrine.**

Je suis fatigué.

J'ai besoin de plus de repos.

J'ai les jambes molles.

J'ai de la température.

Je dois avoir une infection.

**J'ai remarqué un changement
dans ma respiration.**

**Je manque de souffle pour des efforts habituels
ou lorsque je parle.**

Dans ma tête, tout est confus.

Dès les 1^{er} symptômes, j'informe mon médecin