



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP

03 حافظ على النبض (KEEP THE BEAT)

سواء كان ذلك عن طريق المشي، أو ركوب الدراجة، أو الرقص، أو استبدال أكلة بأخرى صحية للقلب، نشجعك على "الحفاظ على النبض" باتخاذ خطوات صغيرة لصحة قلب أفضل. كل خطوة لها قيمتها تتبّع تقدمك في تطبيق اليوم العالمي للقلب

04 امش أكثر، تعيش أطول (WALK MORE, LIVE MORE)

ساعد في إلهام الحركة اليومية من خلال عرض ملصقاتنا البسيطة التي تشجع الناس على اتخاذ خيارات نشيطة طوال يومهم - وهي طريقة رائعة لإشراك المجموعات المدرسية، والشركات، والأندية المجتمعية، والمكاتب في اليوم العالمي للقلب

05 طالب بالتغيير (DEMAND CHANGE)

طالب حكومتك بإعطاء الأولوية لصحة القلب، وتطوير وتنفيذ خطط عمل وطنية ومحلية لصحة القلب في كل دولة

حمل التطبيق ق

حمل تطبيق اليوم العالمي للقلب التي يمكنك "Keep" لاكتشاف كافة الطرق المشاركة بها. تتبّع تقدمك في تحدي واطلع على نصائح لنمط حياة صحي للقلب، وابق على اطلاع بأحدث أخبار صحة القلب والمزيد، كل ذلك في مكان واحد



أنت عنصر أساسي في نجاحنا. لنجعل اليوم العالمي للقلب أكبر من أي وقت مضى. شارك صورك وفيديوهاتك 2026 باستخدام هذه الحسابات والهاشتاجات

@worldheartfederation

@worldheart

@worldheartfed

♥ الأنظمة

طالب بالتحرك: غالباً ما يتم التغاضي عن أمراض القلب والأوعية الدموية من قبل صانعي القرار، وعلى الرغم من أنها السبب الرئيسي للوفاة عالمياً، إلا أن أقل من 20 دولة لديها خطة وطنية مستقلة لمواجهة أمراض القلب والأوعية الدموية

لا تفوّت أي نبضة في هذا اليوم العالمي للقلب: لاحظ العلامات، احم قلبك، وطالب بالتحرك والعمل

معاً، يمكننا صنع التغيير. انضم إلى مهمتنا لجعل كل ضربة قلب لها قيمتها

شارك وساعدنا في إنقاذ الأرواح

01 قصص القلب (HEART STORIES)

نرحب بمشاركة قصص قلبك عبر تطبيقنا أو موقعنا الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي. القصص يمكنها إلهام التغيير الإيجابي والمساعدة في رفع الوعي بتأثير أمراض القلب، سواء من خلال تجربتك الشخصية أو تجربة شخص تحبه. استخدم التصاميم الخاصة باليوم العالمي للقلب وشاركها على التواصل الاجتماعي مع هاشتاجات #DontMissABeat

02 ثقّف قلبك (GET HEART SMART)

اختبر معلوماتك حول صحة القلب من خلال إجراء على تطبيق أو موقع اليوم "Heart Smart" اختبر العالمي للقلب. ولا تنس مشاركة نتائجك

في كل عام في اليوم العالمي للقلب (29 سبتمبر)، تجمع الاتحاد العالمي للقلب شبكته العالمية من الأعضاء . للاتحاد ونشر الوعي بأمراض القلب والأوعية الدموية هدفنا هو الوقاية من ملايين الوفيات المبكرة الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، ومطالبة الحكومات بوضع صحة القلب العادلة كأولوية في عام 2026 ، سنواصل زخم حملة "لا تفوّت أي نبضة" (Don't Miss a Beat)، لنشر الوعي حول القاتل الأول في العالم وتبسيط الضوء على أهمية التعرف على علامات وأعراض أمراض القلب والأوعية الدموية

القاتل الأكبر في العالم يختبئ أمام أعيننا

تقتل أمراض القلب نحو 1 من كل 3 أشخاص - وهو معدل يفوق أي حالة صحية أخرى، حيث تمر الكثير من الأعراض دون ملاحظة، وما زال التقدم المحرز طفيفاً جداً. نحن بحاجة إلى التحرك الآن لإنقاذ الأرواح

♥ الأعراض

لاحظ العلامات: العديد من علامات أمراض القلب والأوعية الدموية تمر دون أن يلاحظها أحد حتى يفوت الألوان. يمكن أن تصيب أي شخص بغض النظر عن العمر أو اللياقة البدنية أو نمط الحياة. من أمراض القلب الخلقية لدى الشباب إلى الأعراض التي يتم التغاضي عنها لدى النساء والمصابين بضغط الدم غير المنضبط، نفقد الكثير من الأرواح بسبب عدم التعرف على علامات التحذير

♥ الحلول

احم قلبك: معظم أمراض القلب يمكن الوقاية منها. معظم الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية تحدث بسبب عوامل خطر يمكن الوقاية منها أو السيطرة عليها. من خلال إجراء تغييرات صغيرة ومستمرة، يمكن للناس تحسين صحة قلوبهم بشكل كبير بمرور الوقت

لا تفوّت
أي
نبضة

