

SAFE RELIABLE PRODUCTIVE



We Deliver Solutions!

Spotlight... 35 Years of Railroading

Terry Ugland will be retiring this month after 35 years of service with D & I Railroad. Terry started in 1982 at the Dells quarry but soon transferred to the railroad. Over the years, Terry has been a familiar face in the D & I truck as a conductor and has been providing exceptional customer service. Most importantly, Terry has worked his entire career without an injury. Thanks Terry – for a job (career) well done!

Do you know the Top Ten Signs of a Heart Attack?

~ Jack Parliament, D & I Railroad



Well, I thought I did! As many of you know, I recently suffered a heart attack which required a lengthy hospital stay and even longer rehabilitation. It is not like I overlooked any of these signs, I just assumed that they were due to putting on a few pounds and getting out of my exercise routine! Little did I know what was about to happen to me and change my life.

At 2:30 in the morning on April 29th I awoke to a numbing sensation in my left arm, which was different than just sleeping on it wrong. I also began to sweat heavily and felt light headed. I woke my fiancé, Tracy, and she immediately called 911. At the hospital, the doctors placed some stents to return blood flow through 3 blocked arteries. All was fine until the following day when my heart stopped and I had to be resuscitated by CPR. Two more times that day my heart stopped. Since then, I've completed my cardiac rehabilitation sessions and I continue to walk and bike as my body sees fit. I'm happy to report I am doing much better these days.

So – what's the number one lesson that I learned? Do not assume that these signs are due to other circumstances. If you experience more than a couple of these warning signs, **GO to a doctor.**

Top ten signs of a heart attack

1. **Chest Pain or Pressure** in the chest that goes on for longer than a minute.
2. **Sweating** for no apparent reason or if it's a cold sweat and your color goes pale.
3. **Fatigue** can come on suddenly and for no reason; it may come on abruptly or a few days before an attack.
4. **Indigestion** isn't common, but it is usually accompanied by pain, nausea or shortness of breath.
5. **Coughing** persistently and/or wheezing is a good indicator of fluid build-up around the heart. Weight gain can also be attributed to a build-up of fluids.
6. **Restrictive feelings** of being suffocated and having your chest squeezed tightly.
7. **Jaw pain** when accompanied by shortness of breath, sweating and body discomfort.
8. **Dizziness and lightheadedness** are signs that people overlook because they expect more dramatic symptoms.
9. **Shortness of breath** is a flag that your heart is calling for help.
10. **Racing heart** is a sign your heart is working overtime giving you a good indication that something may be wrong.

Happy Birthday!

August 12
Juan Monge
Transload

August 12
Allen Poe
Dell Rapids East

August 13
Mike Bunkers
Dell Rapids West

August 13
Manuel Rubio
Hawarden

August 14
David Cardwell
Summit

August 17
Rhiannon Gross
Ft. Lupton

August 17
Daniel Keen
Carr - Transload



Questions, Comments or Ideas:

Let us know how we're doing: info@lgeverist.com or 605.334.5000 ext 6587



SAFE RELIABLE PRODUCTIVE



We Deliver Solutions!

Spotlight... 35 Years of Railroading

Terry Uglund se jubilará este mes después de 35 años de servicio con D & I Railroad. Terry comenzó en 1982 en la cantera de Dells pero pronto se transfirió al ferrocarril. Con los años, Terry ha sido una cara familiar en el camión D & I como conductor y ha estado proporcionando un servicio excepcional al cliente. Más importante aún, Terry ha trabajado toda su carrera sin lesiones. Gracias Terry - por un trabajo (carrera) bien hecho!

¿Conoce los diez signos principales de un ataque al corazón?

~ Jack Parliament, D & I Railroad



Bueno, pensé que lo hice! Como muchos de ustedes saben, recientemente sufrí un ataque al corazón que requirió una prolongada estancia en el hospital e incluso una rehabilitación más larga. No es como que pasé por alto ninguno de estos signos, sólo asumí que eran debido a poner en unos pocos kilos y salir de mi rutina de ejercicios! Poco sabía qué iba a pasarme y cambiar mi vida.

A las 2:30 de la mañana del 29 de abril me desperté a una sensación de adormecimiento en mi brazo izquierdo, que era diferente de dormir en ella mal. También empecé a sudar fuertemente y me sentí encendida. Desperté a mi prometido, Tracy, y llamé inmediatamente al 911. En el hospital, los médicos colocaron algunos stents para devolver el flujo de sangre a través de tres arterias bloqueadas. Todo estaba bien hasta el día siguiente cuando mi corazón se detuvo y tuve que ser resucitado por CPR. Dos veces más ese día mi corazón se detuvo. Desde entonces, he completado mis sesiones de rehabilitación cardíaca y sigo andando y en bicicleta como mi cuerpo lo crea conveniente. Estoy feliz de informar que estoy haciendo mucho mejor estos días.

Entonces, ¿cuál es la lección número uno que aprendí? No asuma que estos signos se deben a otras circunstancias. Si experimenta más de un par de estas señales de advertencia, vaya a un médico.

Los diez signos principales de un ataque al corazón

1. Dolor en el pecho o presión en el pecho que se prolonga por más de un minuto.
2. Sudoración sin razón aparente o si es un sudor frío y su color se pone pálido.
3. La fatiga puede venir repentinamente y sin ninguna razón; Puede venir en abruptamente o algunos días antes de un ataque.
4. La indigestión no es común, pero suele acompañarse de dolor, náuseas o falta de aire.
5. Tosar persistentemente y / o sibilancias es un buen indicador de la acumulación de líquido alrededor del corazón. El aumento de peso también se puede atribuir a una acumulación de fluidos.
6. Sentimientos restrictivos de asfixia y tener el pecho apretado firmemente.
7. Dolor de mandíbula cuando se acompaña de falta de aliento, sudoración y malestar corporal.
8. Mareos y aturdimiento son signos que la gente pasa por alto porque esperan síntomas más dramáticos.
9. Falta de aliento es una bandera que su corazón está pidiendo ayuda.
10. Corazón de carreras es una señal de que su corazón está trabajando horas extras dando una buena indicación de que algo puede estar mal.

¡Feliz cumpleaños!

August 12

Juan Monge
Transload

August 12

Allen Poe
Dell Rapids East

August 13

Mike Bunkers
Dell Rapids West

August 13

Manuel Rubio
Hawarden

August 14

David Cardwell
Summit

August 17

Rhiannon Gross
Ft. Lupton

August 17

Daniel Keen
Carr - Transload



Questions, Comments or Ideas:

Let us know how we're doing: info@lgeverist.com or 605.334.5000 ext 6587

