

Vyeyès an Sante



Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten Sante yo.
Rele **311** pou mande kopi yo gratis.



Rete an Sante nan Nenpòt Laj

Yon mòdvi ki bon pou sante se kle pou moun k ap vyeyi an sante: Aksyon sa yo kapab ede ou rete an sante:



Manje anpil fwi, legim ak grenn konplè.



Toujou fè egzèsis fizik.



Si ou bwè alkòl, fè sa avèk moderasyon.



Pa fimen.



Kontinye fè tès depistaj yo, tankou tès depistaj tansyon, ak vaksen, tankou vaksen kont grip.

Si ou gen yon maladi kwonik, pale avèk doktè ou sou fason pou kontwòle maladi ou epi pou viv lavi ou an sante.

Redui Risk pou Tonbe

Pandan w ap pran laj, yon so kapab yon menas ki grav ak chè pou sante ou. Erezman, ou kapab evite pran so yo.



Toujou fè egzèsis fizik: egzèsis fizik kapab amelyore fòs ou ak ekilib ou. Pale avèk doktè ou sou pi bon kalite egzèsis fizik pou ou.



Fè tcheke zye ou: move vizyon kapab ogmante risk pou pran so.



Fè lakay ou gen plis sekirite: kite planche yo ak eskalye yo byen klere epi retire tout bagay ki kapab fè ou kilbite.

Kontwole Medikaman Ou Yo



- Kenbe yon lis medikaman, tankou medikaman san preskripsyon, epitou revize lis la avèk doktè ou, enfimyè ou oswa famasyen ou nan chak vizit ou fè.
- Toujou pran medikaman ou yo selon preskripsyon doktè a.
- Mande si nenpòt nan medikaman ou yo, oswa melanj medikaman yo, ap ogmante risk pou tonbe.

Ou gen kesyon?



Sant Kontwòl Pwazon (Poison Control Center) kapab reponn kesyon ou vle poze sou medikaman yo. Yo disponib 24 sou 24, ak sèt jou sou sèt. Koutfil yo gratis ak konfidansyèl.

Rele nimewo 212-764-7667.

Rete Aktif sou Plan Sosyal

Si ou pase tan avèk lòt moun sa kapab amelyore sante mantal ak sante fizik ou.

- Pran yon klas gratis oswa pou pri avèk rabè nan yon bibliyotèk oswa nan kolèj Vil New York.
- Patisipe nan klas egzèsis oswa nan gwoup diskisyon nan sant pou granmoun aje.
- Sèvi kòm volontè nan kominote ou.

Ou bezwen èd pou deplase?



MTA ofri pri tikè redui pou pran tren pou moun New York ki gen 65 kan ak plis.



Access-A-Ride bay sèvis transpò pou moun New York ki andikape.

Ale sou sitwèb nyc.gov/html/dfta pou jwenn plis enfòmasyon sou sèvis ak pwogram yo bay pou granmoun aje yo.

Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Jwenn Pwogram Sante Fizik pou Granmoun Aje yo

Ale sou sitwèb **nyc.gov** epi chèche **healthy aging**

Gade Fason Vil la Sipòte Granmoun Aje New York yo

Ale sou sitwèb **nyc.gov** epi chèche **Department for the Aging**

Resevwa Dènye Bilten Sante

Ale sou sitwèb **nyc.gov/health/pubs**



Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt materyèl sante ki tradui. Ou gen dwa pou resevwa sèvis yo nan lang ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.