

זיך עלטערן געזונטערהייט



העלט בולעטין

באוואוסט nyc.gov/health צו זען אלע העלט בולעטיןס.

רופט 311 צו באשטעלן אומדיסטע קאפיעס.

בלייבט געזונט ביי יעדן עלטער

א געזונטע לעבנסשטייגער איז דער שליסל זיך צו עלטערן געזונטערהייט. די שריט קענען אייך העלפן בלייבן געזונט:

עסן א סאך פרוכט, גרינצייג און פולע תבואות.



זיין פיזיש אקטיוו.



אויב איר טרונקט אלקאהאל, טוט דאס מעסיגערע הייט.



רייכערט נישט.



האלט אן געזונטהייט סקרינינגס, אזוי ווי בלוט דרוק סקרינינגס, און וואקסיען, אזוי ווי די פלו איינשפריץן.



אויב איר לעבט מיט א כראנישע קראנקהייט, רעדט צו אייער דאקטער איבער אנדערע וועגן וויאזוי צו מענעדוש'ן אייער קראנקהייט און לעבן א געזונטע לעבן.

פארמינערט אייער ריזיקע פון פאלן

ווי איר ווערט עלטער, קען אראפפאלן זיין אן ערנסטע און קאסטבארע סכנה פאר אייער געזונטהייט. פונדעסטוועגן, קען מען פארמיידן אראפצופאלן.

בלייבט פיזיש אקטיוו: פיזישע אקטיוויטעט קען פארבעסערן אייער שטארקייט און באלאנס. רעדט צו אייער דאקטער איבער דער בעסטער סארט פיזישע אקטיוויטעט פאר אייך.



לאזט אונטערזוכן אייער זע-קראפט: שוואכע זע-קראפט קען העכערן אייער ריזיקע פון אראפפאלן.



מאכט אייער היים מער פארזיכערט: האלט אייערע פלארס און טרעפ גוט-באלאכטן און ריין פון זאכן אויף וואס איר קענט זיך אויסגליטשן.



מענדזש'ט אייערע מעדיצינען

- האלט א ליסטע פון אייערע מעדיצינען, אריינגערעכנט נישט-פרעסקריפטשאן מעדיצינען, און גייט עס איבער מיט אייער דאקטער, נורס אדער פארמאסיסט ביי יעדן באזוך.
- נעמט שטענדיג אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן.
- פרעגט אויב סיי וועלכע פון אייערע מעדיצינען, אדער מעדיצין קאמבינאציעס, הייבט אייער ריזיקע פון אראפפאלן.



פראגעס?

דער פארגיפטיגונג קאנטראל צענטער (Poison Control Center) קען ענטפערן פראגעס איבער מעדיצינען. זיי זענען גרייט 24 שעה א טאג, זיבן טעג א וואך. טעלעפאן רופן קאסטן גארנישט און בלייבן אין געהיים.

רופט **212-764-7667**.



בלייבט געזעלשאפטליך אקטיוו

פארברענגען צייט מיט אנדערע מענטשן קען פארבעסערן אייער גייסטישע און פיזישע געזונטהייט.

- נעמט אן אומזיסטע אדער דיסקאונטעד קלאס אין א לייברערי אדער NYC קאלעדזש.
- נעמט אנטויל אין אן עקסערסיז קלאס אדער א דיסקוסיע גרופע ביי א סיניער צענטער.
- וואלונטירט אין אייער קאמיוניטי.

דארפט איר הילף צו אנקומען?

די MTA שטעלט צו ביליגערע סובוועי פרייזן פאר ניו יארקער וואס זענען 65 יאר און עלטער.



Access-A-Ride שטעלט צו טראנספארטאציע פאר ניו יארקער מיט דיסאביליטיס.



באזוכט nyc.gov/html/dfta אויסצוגעפינען איבער אנדערע סיניער סערוויסעס און פראגראמען.

ריסאורסעס

פארבינדט זיך

@nychealth



nychealth



@nychealth



באזוכט **nyc.gov** און זוך
healthy aging

טרעפט געזונטהייט
פראגראמען פאר
עלטערע ערוואקסענע

באזוכט **nyc.gov** און זוך
Department for the Aging

זעט ווי אזוי די
סיטי שטיצט עלטערע
ניו יארקער

באקומט די לעצטע העלט-בולעטינס **nyc.gov/health/pubs** באזוכט

באזוכט **nyc.gov/health** פאר דעם געזונט בולעטין אין אנדערע שפראכן ווי אויך אנדערע
איבערגעזעצטע געזונטהייט מאטריאל.
די סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט אפיסעס און קליניקס.

