

সুস্থ বার্ধক্য (হেলদি এজিং)



যেকোনো বয়সে সুস্থ থাকুন

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনই সুস্থ বার্ধক্যের মূল চাবিকাঠি। এই ক্রিয়াকলাপগুলি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে:



প্রচুর পরিমাণে ফল,
শাকসবজি এবং
গোটা শস্য খান।



শারীরিকভাবে
সক্রিয় থাকুন।



ধূমপান করবেন না।



যদি অ্যালকোহল পান
করেন, তবে তা পরিমিত
পরিমাণে করুন।



রক্তচাপ পরীক্ষার মতো স্বাস্থ্য
পরীক্ষা এবং ফ্লু শটের মতো
টিকাগুলি নিয়মিতভাবে গ্রহণ করুন।

আপনি যদি কোনো দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় ভোগেন, তাহলে কীভাবে অসুস্থতা সামলে একটি সুস্থ জীবন কাটানো যায়, সেই বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমান

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, পড়ে যাওয়া আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে একটি গুরুতর এবং ব্যয়বহুল ঝুঁকি হতে পারে। সৌভাগ্যক্রমে, পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন: পড়ে যাওয়া রোধ করার জন্য শারীরিক কার্যকলাপ একটি দুর্দান্ত উপায়, এবং শক্তি ও ভারসাম্য বজায় রাখার ব্যায়াম বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে। আপনার জন্য কোন ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ সবচেয়ে ভালো হবে, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার দৃষ্টিশক্তি এবং শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করান: দৃষ্টিশক্তির দুর্বলতা এবং শ্রবণশক্তি হ্রাস উভয়ই আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনার দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করান এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চশমা, কন্টাক্ট লেন্স ও শ্রবণ সহায়ক যন্ত্র ব্যবহার করুন।

আপনার বাড়িকে আরও নিরাপদ করুন: বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই পড়ে যাওয়ার ঘটনা বাড়িতেই ঘটে থাকে। হোঁচট খাওয়া ও পিছলে যাওয়ার ঝুঁকিগুলি খুঁজে বের করে ঠিক করুন এবং আপনার বাড়িতে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা রাখুন।



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন

- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন, অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ বজায় রাখুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান।
- আপনার পছন্দের কাজ করে মানসিক চাপমুক্ত হওয়ার জন্য সময় বের করুন।
- মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য, যেকোনো সময় 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা nyc.gov/988-এ চ্যাট করুন। 200-টিরও বেশি ভাষায় সহায়তা পাওয়া যায়।

মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন কারণগুলি এবং এর উন্নতির উপায় সম্পর্কে জানতে nyc.gov/mentalwellness-এ যান।

সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকুন

- অন্যদের সঙ্গে সময় কাটানো আপনার জ্ঞানীয় (মস্তিষ্কের), মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।
- কোনো লাইব্রেরি বা স্থানীয় কলেজে বিনামূল্যে বা ছাড়কৃত মূল্যের কোনো ক্লাসে অংশ নিন।
- ব্যায়ামের ক্লাস, আলোচনা সভা, স্বাস্থ্যকর খাবার এবং অন্যান্য সংস্থানের জন্য কোনো বয়স্ক ব্যক্তিদের কেন্দ্রে যান।
- আপনার কমিউনিটিতে স্বেচ্ছাসেবকের কাজ করুন।

/// এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যাতায়াতে সাহায্য প্রয়োজন?

65 বছর বা তার বেশি বয়সী নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য মেট্রোপলিটন ট্রান্সপোর্টেশন অথরিটি (Metropolitan Transportation Authority, MTA) সাবওয়ায়েতে কম ভাড়ার সুবিধা দেয়। Access-A-Ride, অক্ষমতায়ুক্ত নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য পরিবহন সুবিধা প্রদান করে। বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য অন্যান্য পরিষেবা এবং কর্মসূচিগুলি সম্পর্কে জানতে nyc.gov/aging-এ যান অথবা 311 নম্বরে কল করুন।

আপনার ওষুধগুলি সঠিকভাবে পরিচালনা করুন



প্রেসক্রিপশন এবং প্রেসক্রিপশন-বিহীন ওষুধ সহ আপনার সমস্ত ওষুধগুলির একটি তালিকা রাখুন, এবং প্রতিবার সাক্ষাতের সময় আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী এবং ফার্মাসিস্টের সাথে সেটি পর্যালোচনা করুন। সর্বদা প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনার ওষুধ সেবন করুন।

সারাদিনের ডোজের হিসাব রাখতে একটি ওষুধের তালিকা ব্যবহার করুন। এটি এমন জায়গায় লাগিয়ে রাখুন যেখানে সমস্ত পরিচর্যাকারীরা দেখতে পান। ওষুধের নিরাপত্তা সংক্রান্ত আরও সহায়ক টিপস এবং সংস্থানের জন্য, **nyc.gov/medicinesafety**-এ যান।

আপনার কোনো ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা ওষুধের মিশ্রণ কি আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় কিনা বা গরম আবহাওয়ায় আপনাকে বেশি সংবেদনশীল করে তোলে কিনা, তা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। গরম আবহাওয়া কিছু ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বাড়িয়ে তুলতে পারে।

মেয়াদোত্তীর্ণ, অব্যবহৃত বা অপ্রয়োজনীয় ওষুধ নিরাপদে ফেলে দিন।

আপনার কি কোনো প্রশ্ন আছে?

নিউ ইয়র্ক সিটি পয়জন সেন্টার ডোজ, পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং সম্ভাব্য পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া সহ ওষুধ সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে। তাদের রেজিস্টার্ড ফার্মাসিস্ট এবং নার্সরাও 24/7 চিকিৎসার তথ্য এবং পরামর্শ দিতে পারেন। 212-764-7667 নম্বরে কল করুন। কলগুলি বিনামূল্যে এবং গোপনীয়। 150-টিরও বেশি ভাষায় দোভাষী পরিষেবা উপলব্ধ আছে।

নিউ ইয়র্ক সিটি পয়জন সেন্টার সম্পর্কে আরও জানতে, **nyc.gov/poisoncontrol**-এ যান।

সংস্থানসমূহ

সংযোগ করুন



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



healthyaging@health.nyc.gov

বয়স্ক ব্যক্তিদের
জন্য সুস্থতা কর্মসূচি
খুঁজে বের করুন:

nyc.gov/health/healthyaging-এ যান।

দেখুন কীভাবে এই
শহর বয়স্ক নিউ
ইয়র্কবাসীদের
সহায়তা করে:

nyc.gov/aging-এ যান।



অতিরিক্ত ভাষায় এই স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও অন্যান্য তথ্য পেতে nyc.gov/health-এ যান। নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। দোভাষী পরিষেবাগুলি নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের সকল অফিস এবং ক্লিনিকগুলিতে বিনামূল্যে পাওয়া যায়।