

صحت مند عمر رسیدگی



بر عمر میں صحت مند رہیں

ایک صحت مند طرز زندگی صحت مند عمر رسیدگی کی کلید ہے۔ یہ اقدامات آپ کو صحت مند رہنے میں مدد کر سکتے ہیں:



تمباکو نوشی نہ کریں۔



جسمانی طور پر
چست رہیں۔



کثرت سے پھل، سبزیوں
اور سالم اناج کھائیں۔



صحت کی جانچ پڑتال، جیسے کہ بلڈ پریشر کی
اسکریننگز، اور ویکسینز، جیسے کہ فلو شاٹ،
باقاعدگی سے لگواتے رہیں۔



اگر آپ شراب نوشی
کرتے ہیں، تو اس میں
میانہ روی اختیار کریں۔

اگر آپ کسی دائمی بیماری کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، تو اپنی بیماری پر
قابو پانے اور ایک صحت مند زندگی گزارنے کے طریقوں کے بارے میں اپنے
نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

گرنے کا خطرہ کم کریں

عمر بڑھنے کے ساتھ، گرنا آپ کی صحت کے لیے ایک سنگین اور مہنگا خطرہ بن سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے، گرنے سے بچا جا سکتا ہے۔

جسمانی طور پر متحرک رہیں: جسمانی سرگرمی گرنے سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے، اور طاقت و توازن کی مشقیں خاص طور پر فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ اپنے لیے بہترین قسم کی جسمانی سرگرمی کے بارے میں اپنے معالج سے بات کریں۔

اپنی بصارت اور سماعت کی جانچ کروائیں: بصارت کی کمزوری اور سماعت کا نقصان دونوں آپ کے گرنے کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔ اپنی بصارت اور سماعت کی جانچ کروائیں اور معالج کی طرف سے تجویز کیے جانے پر عینک، کانٹیکٹ لینزز، اور آلہ سماعت استعمال کریں۔

اپنے گھر کو زیادہ محفوظ بنائیں: گرنے کے بہت سے واقعات گھر پر ہوتے ہیں۔ ٹھوکر لگنے اور پھسلنے کے خطرات کو تلاش کر کے درست کریں اور اپنے گھر کو اچھی طرح روشن رکھیں۔



اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

- ذہنی تناؤ پر قابو پائیں، دوسروں سے رابطے میں رہیں، اور پوری نیند لیں۔
- اپنی پسند کی سرگرمیوں کے ذریعے فکر سے آزاد ہونے کے لیے وقت نکالیں۔
- ذہنی صحت میں مدد کے لیے، کسی بھی وقت 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988) پر چیٹ کریں۔ مدد 200 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔

ذہنی صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل اور اسے بہتر بنانے کے طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے، [nyc.gov/mentalwellness](https://www.nyc.gov/mentalwellness) ملاحظہ کریں۔

سماجی طور پر متحرک رہیں

- دوسروں کے ساتھ وقت گزارنا آپ کی علمی (دماغی)، ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔
- لائبریری یا مقامی کالج میں مفت یا رعایتی کلاس لیں۔
- ورزش کی کلاسوں، مباحثوں کے گروپس، صحت بخش کھانوں اور دیگر وسائل کے لیے بزرگ شہریوں کے مرکز پر جائیں۔
- اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ کام کریں۔

/// کہیں آنے جانے میں مدد درکار ہے؟

میٹروپولیٹن ٹرانسپورٹیشن اتھارٹی (Metropolitan Transportation Authority, MTA) 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے نیو یارک کے باشندوں کے لیے سب وہ کے کرایوں میں رعایت فراہم کرتا ہے۔ Access-A-Ride نیو یارک کے معذور باشندوں کے لیے نقل و حمل فراہم کرتا ہے۔ بزرگ شہریوں کی دیگر خدمات اور پروگراموں کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/aging](https://www.nyc.gov/aging) ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

اپنی ادویات کا انتظام کریں



اپنی تمام ادویات کی ایک فہرست رکھیں، بشمول نسخے والی اور بغیر نسخے والی ادویات، اور ہر وزٹ پر اپنے معالج اور فارماسسٹ کے ساتھ اس کا جائزہ لیں۔ اپنی ادویات ہمیشہ معالج کی ہدایت کے مطابق لیں۔

دن بھر کی خوراکیوں پر نظر رکھنے کے لیے دوا کا ایک لاگ استعمال کریں۔ اسے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں تمام دیکھ بھال کرنے والے اسے دیکھ سکیں۔ ادویات کے محفوظ استعمال کے لیے مزید مددگار تجاویز اور وسائل کے لیے، [nyc.gov/medicinesafety](https://www.nyc.gov/medicinesafety) ملاحظہ کریں۔

اپنے معالج سے پوچھیں کہ کیا آپ کی کسی دوا کے ضمنی اثرات یا ادویات کا امتزاج آپ کے گرنے کا خطرہ بڑھاتا ہے یا آپ کو گرم موسم کے لیے زیادہ حساس بناتا ہے۔ گرمی کچھ ادویات کے ضمنی اثرات کو شدید کر سکتی ہے۔ زائد المیعاد، غیر استعمال شدہ، یا غیر مطلوبہ ادویات کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

سوالات ہیں؟

نیو یارک سٹی پوائزن سینٹر ادویات کے بارے میں سوالات کے جوابات دے سکتا ہے، بشمول خوراک، ضمنی اثرات، اور ممکنہ تعاملات۔ ان کے رجسٹرڈ فارماسسٹس اور نرسیں 24/7 علاج سے متعلق معلومات اور مشورے بھی دے سکتے ہیں۔ 212-764-7667 پر کال کریں۔ کالز مفت اور رازدارانہ ہیں۔ ترجمانی کی خدمات 150 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہیں۔

نیو یارک سٹی پوائزن سینٹر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، [nyc.gov/poisoncontrol](https://www.nyc.gov/poisoncontrol) ملاحظہ کریں۔

وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

healthyaging@health.nyc.gov 

nyc.gov/health/healthyaging
ملاحظہ کریں۔

بڑی عمر کے افراد کے
لیے فلاح و بہبود کے
پروگرام تلاش کریں:

nyc.gov/aging ملاحظہ کریں۔

دیکھیں کہ شہر بڑی
عمر کے نیو یارک کے
باشندوں کی مدد
کیسے کرتا ہے:

صحت کے اس مواد اور دیگر مواد کو اضافی زبانوں میں
تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔ آپ کو
اپنی زبان میں خدمات کا حق ہے۔ ترجمانی کی خدمات نیو
یارک سٹی محکمہ صحت کے تمام دفاتر اور کلینکس میں
مفت دستیاب ہیں۔

