

# זיך עלטערן געזונטערהייט



# בלייבט געזונט ביי יעדע עלטער

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



נישט רייכערן.



זיין פיזיש אקטיוו.



עסן פרוכט, גרינצייג און פולע תבואות בריווח.



האלט אן געזונטהייט סקרינינגס, אזוי ווי בלוט דרוק סקרינינגס, און וואקסינען, אזוי ווי די פלו איינשפריץ.



אויב איר טרונקט אלקאהאל, טוט דאס מעסיגעהייט.

אויב איר לעבט מיט א כראנישע קראנקהייט, רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער איבער וועגן צו מענעדזשן אייער קראנקהייט און לעבן א געזונטע לעבן.

## פארמינערט אייער ריזיקע פון פאלן

ווען איר ווערט עלטער, קען אראפפאלן זיין אן ערנסטע און קאסטבארע סכנה פאר אייער געזונטהייט. צום מזל, קען מען פארמיידן אראפצופאלן.

**בלייבט פיזיש אקטיוו:** פיזישע אקטיוויטעט איז א גוטע וועג צו פארמיידן אראפצופאלן און שטארקייט און באלאנס אקטיוויטעטן קענען זיין ספעציעל הילפבאר. רעדט צו אייער פראוויידער וועגן די בעסטע סארט פיזישע אקטיוויטעט פאר אייך.

**באקוקט אייער זעה-קראפט און הערן-קראפט:** באגרעניצטע זעה-קראפט און שוואכע הערן-קראפט קענען ביידע העכערן אייער ריזיקע פון פאלן. באקוקט אייער זעה-קראפט און הערן-קראפט און טראגט ברילן, קאנטאקט לענסעס און הערן הילף געצייג לויט ווי פארשריבן.

**מאכט אייער שטוב מער פארזיכערט:** אסאך פאלן געשעען אינדערהיים. טרעפט און פאררעכט אויסגליטשן געפארן און האלט אייער שטוב גוט באלאכטן.



# נעמט קעיר פון אייער גייסטישע געזונטהייט

- באהאנדלט סטרעס, בלייבט פארבינדן מיט אנדערע און באקומט גענוג שלאף.
- מאכט צייט זיך אפצורוען מיט אקטיוויטעטן וואס איר האט ליב.
- פאר גייסטישע געזונטהייט שטיצע, רופט אדער טעקסט 988 אדער טשעט אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988), סיי ווען. שטיצע איז אוועילעבל אין איבער 200 שפראכן.
- צו לערנען וועגן פאקטארן וואס ווירקן אויף גייסטישע געזונט און וועגן זיי צו פארבעסערן, באזוכט [nyc.gov/mentalwellness](https://www.nyc.gov/mentalwellness).

---

## בלייבט געזעלשאפטליך אקטיוו

- פארברענגען צייט מיט אנדערע מענטשן קען פארבעסערן אייער קאגניטיוו (מח), גייסטישע און פיזישע געזונט.
- נעמט אן אומזיסטע אדער ביליגע קלאס אין א לייברערי אדער לאקאלע קאלעדזש.
- גייט צו אן עלטערע ערוואקסענע צענטער פאר איבונגען קלאסן, שמועס גרופעס, געזונט מאלצייטן און אנדערע הילפסמיטלען.
- וואלונטירט אין אייער קאמיוניטי.

### /// דארפט איר הילף ארומצופארן?

די מעטראפאליטאן טראנספארטאציע אויטאריטעט (Metropolitan Transportation Authority, MTA) שטעלט צו נידריגערע סובוועי פרייזן פאר ניו יארקער וואס זענען 65 און עלטער. Access-A-Ride שטעלט צו טראנספארטאציע פאר ניו יארקער מיט דיסאביליטיס. באזוכט [nyc.gov/aging](https://www.nyc.gov/aging) אדער רופט 311 אויסצוגעפינען איבער אנדערע עלטערע ערוואקסענע סערוויסעס און פראגראמען.

# מענדזשיט אייערע מעדיצינען

האלט א ליסטע פון אלע אייערע מעדיצינען, אריינגערעכנט פרעסקריפטן און נישט-פרעסקריפטן מעדיצינען און קוקט עס איבער מיט אייער פראוויידער און אפטייקער ביי יעדן באזוך. נעמט אייביג אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן.



נוצט א מעדיצין לאג צו האלטן חשבון פון דאזעס דורכאויס די טאג. הענגט עס אויף אין א פלאץ וואו אלע קעיר-געבערס קענען עס זעהן. פאר נאך הילפבארע זיכערהייט טיפס און הילפסמיטלען, באזוכט [.nyc.gov/medicinesafety](https://www.nyc.gov/medicinesafety)

פרעגט אייער פראוויידער אויב איינע פון זייטיגע ווירקונגען פון אייערע מעדיצינען אדער מעדיצין קאמבינאציעס העכערן אייער ריזיקע פון פאלן אדער מאכט אייך מער סענסיטיוו צו א הייסע וועטער. היץ קען פארשטערקערן געוויסע זייטיגע ווירקונגען פון מעדיצינען.

ווארפט אוועק אפגעלאפענע, אומגענוצטע מעדעצינען אדער מעדעצינען וואס איר ווילט מער נישט אויף א זיכערע וועג.

## פראגעס?

די ניו יארק סיטי פויזן צענטער קען ענטפערן פראגעס וועגן מעדיצינען, אריינגערעכנט דאזעס, זייטיגע ווירקונגען און מעגליכע איינפלוס. זייער רעגיסטרירטע אפטייקער און נורסעס קענען אויך געבן באהאנדלונג אינפארמאציע און אנווייזונגען, 24/7. רופט 212-764-7667. קאלס זענען אומזיסט און געהיים. דאלמעטשונג סערוויסעס זענען אוועילעבל אין איבער 150 שפראכן.

צו לערנען מער וועגן די ניו יארק סיטי פויזן צענטער, באזוכט [.nyc.gov/poisoncontrol](https://www.nyc.gov/poisoncontrol)

# ריסאורסעס

פארבינדט זיך

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

healthyaging@health.nyc.gov 

באזוכט  
[.nyc.gov/health/healthyaging](https://nyc.gov/health/healthyaging)

טרעפט וואוילזיין  
פראגראמען פאר  
עלטערע ערוואקסענע:

באזוכט [.nyc.gov/aging](https://nyc.gov/aging)

זעט ווי אזוי די סיטי  
שטיצט עלטערע  
ניו יארקער:

באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) צו טרעפן די געזונטהייט  
מאטריאל אין אנדערע שפראכן. איר האט די  
רעכט צו באקומען סערוויסעס אין אייער שפראך.  
איבערטייטשונג סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו  
יארק סיטי העלט דעפארטמענט קליניקס און אפיסעס.

