

# Invecchiare in salute



## Rapporto sulla salute

Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) per accedere ai rapporti sulla salute.  
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.



## Resta in salute a qualsiasi età

Uno stile di vita salutare è la chiave per invecchiare bene. Queste azioni possono aiutarti a restare in salute:



Mangia tanta frutta, verdura e cibi integrali.



Fai attività fisica.



Se ti piacciono gli alcolici, bevi con moderazione.



Non fumare.



Non perderti gli screening sanitari, come il controllo della pressione, e le vaccinazioni, ad esempio il vaccino anti-influenzale.

Se soffri di una malattia cronica, chiedi al tuo medico come gestire la tua malattia e vivere una vita sana.

# Riduci il rischio di cadute

Con l'avanzare dell'età, una caduta può essere una minaccia seria e costosa per la tua salute. Per fortuna, le cadute si possono prevenire.



**Resta fisicamente attivo/a:** l'attività fisica può migliorare la forza fisica e l'equilibrio. Chiedi al tuo medico il tipo di attività fisica più adatto al tuo caso.



**Controlla la vista:** i problemi di vista possono aumentare il rischio di cadute.



**Rendi più sicura la tua casa:** tieni pavimenti e scale di casa bene illuminati e sgombri da oggetti in cui potresti inciampare.

## Gestisci i tuoi farmaci



- Tieni un elenco dei farmaci che prendi, compresi quelli non soggetti a prescrizione, e controllalo con il tuo medico, con l'infermiere o con il farmacista ad ogni visita.
- Prendi sempre i farmaci che ti sono stati prescritti.
- Chiedi se questi farmaci, da soli o in combinazione con altri farmaci, aumentano il rischio di cadute.

### Domande?



Il Centro antiveleni (Poison Control Center) è in grado di rispondere alle domande sui farmaci. Il servizio è disponibile tutti i giorni, 24 ore su 24. Le chiamate sono gratuite e riservate.

**Chiama il numero 212-764-7667.**

## Resta socialmente attivo/a

Trascorrere del tempo con gli altri può migliorare la tua salute fisica e mentale.

- Segui un corso gratuito o a prezzo scontato in una biblioteca o in un college della Città di New York.
- Frequenti un corso di ginnastica o un gruppo di discussione in un centro per anziani.
- Presta volontariato nella tua comunità.

## Hai bisogno di aiuto per muoverti in città?



La MTA offre corse a tariffe ridotte ai newyorchesi con almeno 65 anni di età.



Access-A-Ride fornisce servizi di trasporto ai newyorchesi affetti da disabilità.

Visita il sito [nyc.gov/html/dfta](https://www.nyc.gov/html/dfta) per saperne di più sugli altri servizi e programmi per anziani.

# Risorse

## Contatti



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

### Trova i programmi di benessere per adulti anziani

Visita il sito **nyc.gov** e cerca **healthy aging**

---

### Scopri i servizi offerti dalla Città ai newyorchesi anziani

Visita il sito **nyc.gov** e cerca **Department for the Aging**

---

### Ricevi i rapporti sulla salute più recenti

Visita il sito **nyc.gov/health/pubs**



Visita il sito **nyc.gov/health** per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Avete diritto a ricevere assistenza nella vostra lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento di Salute della Città di New York.