

التقدم في السن مع التمتع بالصحة



NYC
Health

النشرة الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health للاطلاع على
النشرات الصحية. اتصل على الرقم 311 لطلب نسخ مجانية.

تمتع بالصحة في أي عمر

إن نمط الحياة الصحي هو سر التقدم في السن مع التمتع بالصحة. قد تساعدك هذه الممارسات على أن تبقى ممتعًا بالصحة:

تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة بكثرة.



مارس الأنشطة البدنية.



إذا كنت تتناول الكحول، فافعل ذلك بصورة معتدلة.



لا تدخن.



احرص على إجراء الفحوصات الصحية، مثل فحوصات ضغط الدم، والتطعيمات، مثل تطعيم الإنفلونزا.



إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فتحدث مع طبيبك حول طرق معالجة مرضك والتمتع بحياة صحية.

قلل من خطر تعرضك للسقوط

كلما تقدمت في السن، يصبح السقوط يمثل تهديدًا كبيرًا لصحتك ويكلفها الكثير. ومن حسن الحظ، يمكن تجنب السقوط.

حافظ على ممارسة الأنشطة البدنية: يمكن أن يساعد النشاط البدني على تحسين قوتك وتوازنك. تحدث إلى طبيبك حول أفضل أنواع الأنشطة البدنية بالنسبة لك.



قم بفحص نظرك: قد يزيد ضعف النظر من خطر تعرضك للسقوط.



اجعل منزلك أكثر أمانًا: حافظ على وجود إضاءة جيدة للأرضيات والسلالم الخاصة بك وخلوها من الأشياء التي قد تتعثر بها.



تنظيم تعاملك مع أدويةك

- احتفظ بقائمة تضم أدويةك، بما في ذلك الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية، وقم بمراجعتها مع الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي الخاصين بك في كل زيارة.
- احرص دائماً على تناول أدويةك بحسب ما هو موصوف لك طبيًا.
- استفسر عما إذا كان أي من أدويةك، أو التركيبات الدوائية الخاصة بك، يزيد من خطر سقوطك.



هل لديك أسئلة؟

يمكن لمركز مكافحة السموم (Poison Control Center) الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالأدوية. إنهم متاحون على مدار 24 ساعة، طوال سبعة أيام في الأسبوع. المكالمات مجانية وسرية.

اتصل بالرقم **212-764-7667**



كن اجتماعياً

قد يحسن قضاؤك للوقت مع الآخرين من صحتك العقلية والجسدية.

- احصل على دورة مجانية أو مخفضة التكاليف في إحدى المكتبات أو الجامعات بمدينة نيويورك.
- احضر أحد فصول التمرينات الرياضية أو مجموعات النقاش لدى أحد مراكز كبار السن.
- تطوع داخل مجتمعك.

هل تحتاج للمساعدة في التنقل؟

توفر هيئة النقل في العاصمة (MTA) تخفيضات على أجرة مترو الأنفاق لسكان مدينة نيويورك الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر.



توفر خدمة Access-A-Ride خدمات النقل لسكان مدينة نيويورك من ذوي الإعاقات.



قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/html/dfta للتعرف على الخدمات والبرامج الأخرى الخاصة بكبار السن.

الموارد

تواصل معنا

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov** وابحث عن
healthy aging

للبحث عن برامج العافية
الخاصة بكبار السن

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov** وابحث عن
Department for the Aging

تعرف على كيفية دعم المدينة لسكان
مدينة نيويورك من كبار السن

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/pubs**

لتلقي أحدث النشرات
الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات إضافية وغيرها من المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.

