

건강한 노년



건강정보지

모든 건강 정보지를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.
무료 사본을 원하시면 311번으로 전화하세요.

NYCTM
Health

나이와 상관없이 건강 유지하기

건강한 노년을 위해서는 건강한 생활 방식이 중요합니다. 다음과 같은 활동은 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.



과일, 채소 및 통곡물을 충분히 섭취하기.



활발히 신체 활동하기.



알코올을 섭취할 경우 적당한 양만 섭취하기.



금연하기.



혈압 검사와 같은 건강 검진과 독감 주사 같은 예방 접종을 꾸준히 받기.

만성질환이 있을 경우, 질환 관리 및 건강한 생활 유지 방법에 대해 의사와 상담하십시오.

낙상 위험 줄이기

나이가 들면 낙상은 건강에 심각한 위협이 되고 큰 비용을 초래할 수 있습니다. 다행히도 낙상은 예방할 수 있습니다.



꾸준히 활발한 신체 활동하기. 신체 활동은 체력과 균형 감각 개선에 도움이 될 수 있습니다. 본인에게 가장 적합한 신체 활동이 무엇인지 의사와 상담하십시오.



시력 검사하기. 시력이 떨어지면 낙상 위험이 높아질 수 있습니다.



가정 안전 개선하기. 바닥과 계단 조명을 충분히 밝게 하고 발에 걸릴 수 있는 물건을 모두 치웁니다.

의약품 관리



- 비처방 의약품을 포함한 의약품 목록을 만들고 담당 의사, 간호사 또는 약사를 방문할 때마다 그들과 함께 이 목록을 검토하십시오.
- 의약품은 처방대로 복용하십시오.
- 특정한 의약품이나 의약품의 조합이 낙상 위험을 높일 수 있는지 문의하십시오.

질문이 있으신가요?



의약품에 관해 궁금한 점이 있을 때는 독극물 통제 센터(Poison Control Center)에 문의하실 수 있습니다. 본 센터는 연중무휴 24시간 운영됩니다. 통화는 무료이며 비밀이 유지됩니다.

212-764-7667번으로 전화하십시오.

꾸준히 사회 활동하기

다른 이들과 함께 시간을 보내면 정신 및 신체 건강을 개선할 수 있습니다.

- 도서관 또는 NYC 대학의 무료 또는 할인 강좌를 수강하십시오.
- 노인 센터의 운동 강좌나 토론 그룹에 참여하십시오.
- 지역사회 자원봉사 활동에 참여하십시오.

교통 지원이 필요하십니까?



MTA에서는 65세 이상 뉴욕 시민에게 지하철 요금을 할인해 드립니다.



액세스-어-라이드(Access-A-Ride)는 장애가 있는 뉴욕 시민에게 교통 서비스를 제공합니다.

기타 노인 서비스 및 프로그램에 대한 자세한 정보는 nyc.gov/html/dfta를 확인하십시오.

자원

커넥트



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

노인 복지 프로그램 찾기

nyc.gov를 방문하여
healthy aging을 검색하십시오

노인을 위한 뉴욕 시 지원 정보 확인

nyc.gov를 방문하여
Department for the Aging을 검색하십시오

최신 건강정보지를 받아보십시오

nyc.gov/health/pubs 방문



이 건강 정보지 및 기타 번역된 건강 자료를 추가 언어로 보려면 **nyc.gov/health**를 방문하십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 이 서비스는 모든 뉴욕시 보건부 사무소 및 클리닉에서 무료로 제공됩니다.