

# صحت مند عمر رسیدگی



**NYC**  
Health

## خبر نامہ صحت

سبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔ مفت  
کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

## کسی بھی عمر میں صحت مند رہیں

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

پھل، سبزیاں اور مکمل اناج کافی مقدار میں کھائیں۔



جسمانی طور پر چست رہیں۔



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



تمباکو نوشی نہ کریں۔



ہلاتھ اسکریننگز کراتے رہیں، جیسے کہ بلڈ پریشر اسکریننگز اور ویکسینز، جیسے کہ فلو کا ٹیکہ۔



اگر آپ کو دائمی مرض لاحق ہے تو، اپنے مرض سے چھٹکارا پانے اور ایک صحت مند زندگی گزارنے کے طریقوں کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

# اپنی بیماری کے خطرے کو کم کریں

آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ، بیماری آپ کی صحت کے لیے خطرناک اور مہنگی ثابت ہو سکتی ہے۔ خوش قسمتی سے، بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

**جسمانی طور پر چست رہیں:** جسمانی سرگرمی آپ کی طاقت اور توازن کو بہتر بنا سکتی ہے۔ اپنے لیے بہترین قسم کی جسمانی سرگرمی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



**اپنی بینائی کی جانچ کریں:** ناقص بینائی آپ کے گرنے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔



**اپنے گھر کو زیادہ محفوظ بنائیں:** اپنے فرش اور زینوں کو ان چیزوں سے اچھی طرح پاک صاف رکھیں جس میں آپ پھنس سکتے ہیں۔



## اپنی ادویات کا انتظام کریں

- بغیر نسخے والی ادویات سمیت، اپنی ادویات کی ایک فہرست رکھیں، اور اپنے ڈاکٹر، نرس یا دوا فروش کے ساتھ ہر بار اس کا جائزہ لیں۔
- ہمیشہ اپنی دوائیں نسخہ کے ساتھ لیں۔
- پوچھیں کہ آیا آپ کی کسی دوا، یا ادویات کے مجموعے سے آپ کی بیماری کا خطرہ بڑھتا تو نہیں ہے۔



### سوالات؟

پوائزن کنٹرول سینٹر ادویات سے متعلق سوالات کا جواب دے سکتے ہیں۔ وہ دن کے 24 گھنٹے، ہفتہ کے ساتوں دن دستیاب ہیں۔ کالز مفت اور رازدارانہ ہیں۔



212-764-7667 پر کال کریں۔

## سماجی طور پر سرگرم رہیں

لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے سے آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت میں بہتری آ سکتی ہے۔

- لائبریری یا NYC کالج میں مفت یا رعایتی کلاس لیں۔
- سینئر سینٹر میں ورزش کی کلاس یا بحث کے گروپ میں شرکت کریں۔
- اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ کام کریں۔

## پہنچنے میں مدد درکار ہے؟

نیو یارک کے 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے باشندوں کے لیے MTA کم سب وے کرایوں کی پیشکش کرتا ہے۔



نیو یارک کے معذور باشندوں کے لیے ایکسیس-A-رائیڈ نقل و حمل فراہم کرتا ہے۔



دیگر سینئر کی خدمات اور پروگرامز کے بارے میں جاننے کے لیے [nyc.gov/html/dfta](http://nyc.gov/html/dfta) ملاحظہ کریں۔

## وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



ملاحظہ کریں **nyc.gov**  
healthy aging اور تلاش کریں

صحت کے  
پروگرامز برائے  
بالغین تلاش کریں

ملاحظہ کریں **nyc.gov**  
Department for the Aging اور تلاش کریں

دیکھیں کہ سٹی  
کس طرح نیو یارک کے عمر  
رسیدہ باشندوں کا تعاون کرتی ہے

ملاحظہ کریں **nyc.gov/health/pubs**

تازہ ترین ہیلتھ پلیٹن  
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس پلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں **nyc.gov/health**۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

