Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh
Bằng Cách Tự Chăm Sóc Bản Thân

Tuổi Già Khỏe Mạnh là Khuynh Hướng Chung

10 Lời Khuyên để có Tuổi Già Khỏe Mạnh

1. Ăn uống theo chế độ cân bằng, bao gồm năm khẩu phần thức ăn có trái cây và rau mỗi ngày.
2. Tập thể dục thường xuyên. (Hỏi kỹ bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện)
3. Thường xuyên đi khám sức khỏe tổng quát.
4. Không hút thuốc lá. (Không bao giờ là quá muộn để bỏ thuốc lá).
5. Rèn luyện thói quen an toàn tại nhà để ngăn ngừa té ngã và gãy xương.
6. Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè. Tích cực hoạt động khi làm việc và chơi.
7. Tránh phơi nắng và bị lạnh quá lâu.
8. Nếu quý vị uống rượu, sự điều độ là then chốt. Khi quý vị uống rượu, hãy để người khác lái xe.
9. Luôn thắt dây an toàn khi ngồi trong xe hơi.
10. Giữ thái độ tích cực đối với cuộc sống. Làm những thứ mà mình thấy hạnh phúc.

Thông tin trên đây do Viện Cao Niên Quốc Gia cung cấp.
Chương Trình Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị,
xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.