

# Toma Kontrolu di bu Saúdi

## 6 Pasus pa Previní un Keda

Tudu **11 segundu**, un adultu ta odjadu na departamentu di imerjénsia pur kauza di un lezon relasionadu ku un keda. **Txeu di kes keda é pervenível.**

**Fika seguru ku kes sugeston li!**



**1**

### Enkontra un bon ekilibriu y programa pa ezersita

Prokura konstrui ekilibriu, forsa y fleksibilidadi. Kontakta bu Ajénsia lokal na bu zona sobri akonpanhamentu na envelhesimentu. Enkontra un programa ki bu ta gusta y leva un amigu



**2**

### Fala ku bu fornecedor di kuidadus di saúdi

Pidi un avaliason di risku di bu kai. Konpartilha stóriu di bus keda resenti



**3**

### Revizon regular di bus medikamentuku bu dotor ô farmaseuta

Asegura ma efeitos kolaterais ka stá ta aumenta bu risku di kai. Toma medikamentu sô sima es reseitá-bu



**4**

### Fazi ezami di vista e audison anualmenti, y atualiza bus okulus

Bus odju y ovidu é isensial pa bu manti di pé.



**5**

### Manti bu kaza seguru

Removi kes perigu di tropesa, aumenta iluminason, fazi skadas seguru y instala baras di apoiu na arias-xavi.



**6**

### Fala ku menbrus di bu familia

Konta ku apoiu dê-s pa toma medidas sinplis pa manti seguru. Keda ka é un asuntu sô di idozus.

**Pa sabi mas, konsulta [ncoa.org/FallsPrevention](https://ncoa.org/FallsPrevention).**