

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Tips for Healthy Ageing)



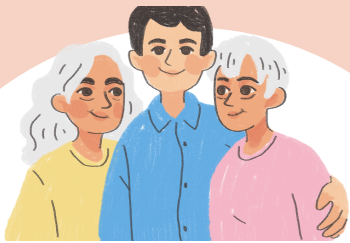
ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਓ,  
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ  
ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ  
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



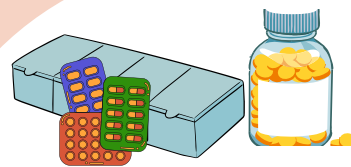
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ  
ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ  
ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕੋਮਲ  
ਕਸਰਤ



ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ  
ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ  
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ  
ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ  
ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ  
ਬਿਤਾਓ



ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਵਾਈਆਂ  
ਲਓ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ  
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ

Patients for Patient Safety Foundation

[www.patientsforpatientsafety.in](http://www.patientsforpatientsafety.in)

UIN - 8.2 p(Punjabi)