

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು
ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ
ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ
ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು
ಅನುಸರಿಸಿ



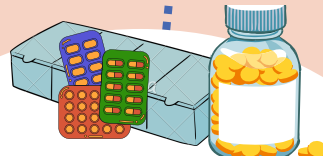
ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ
ಮೃದುವಾದ
ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ದೈಹಿಕ
ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ನಿಯಮಿತ
ಆರೋಗ್ಯ
ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು
ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು
ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ



ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು
ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ
ಬಲವಾದ
ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತ್ರ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ಆಯೋಜಿಸಿ

Patients for Patient Safety Foundation

www.patientsforpatientsafety.in

UIN - 8.2p