

资源与支持

1 新州健康信息及指导服务

这项免费的健康辅导电话服务可以帮助、激励您实现健康生活方式的目标，帮您保持独立生活。

www.gethealthynsw.com.au
或致电 1300 806 258。

2 预防跌倒的资源

Staying Active on Your Feet book
(《保持活跃 步履稳健》小册子):
为您提供有关减少跌倒风险的信息和主意。

如果要索取这本小册子，请访问 Active and Healthy (“活跃与健康”) 网站
www.activeandhealthy.nsw.gov.au
或致电 1300 655 957。

Clinical Excellence Commission
(临床卓越委员会):
这个网站有一系列多种语言版本的预防跌倒数据单张。

这些数据可以下载或打印。
www.cec.health.nsw.gov.au

保持头脑活跃



保持头脑活跃跟保持身体活跃同样重要。

在家保持头脑活跃的主意：

- 读书。
- 单词搜索、填字游戏或数独（找一本谜语书或在网搜索）。
- 看问答游戏之类的电视节目。
- 许多博物馆和艺术馆都可以在网上查阅藏品。
- 在网上学习新技能，比如说，学习新的语言。

跟当地的 Health Promotion Service
(促进健康服务机构) 讨论您所在小区的其他支持服务

Staying Active and Healthy at home Chinese Simplified

在家保持活跃及健康

为老年人提供实用提示及信息，帮助他们在家中保持活跃及健康，维持跟别人联络。



active &
HEALTHY



active &
HEALTHY

坚持活跃的 作息时间



如果您在家的时间比较多，那么仍然应该按时作息，保持运动，这样有助于保持健康、快乐。

争取在一天中安排30分钟的活动时间。在家里保持活跃的方式包括：

- 力量与平衡练习或以循环训练为基础的练习。
- 瑜伽、普拉提（Pilates）、太极或跳舞。
- 清洁、烹饪或园艺。
- 陶艺、缝纫或艺术和手工。

花一些时间学习新的爱好或技能。

实用的家庭锻炼网站：

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

www.exerciseright.com.au

☆ 任何新的锻炼方式
在开始时都必须循序
渐进，确保安全。



滋补身体， 保持强大的免疫力



吃各种各样的健康食物，确保身体获得健康所需的营养：

- 如果没有新鲜的农产品，那么冷冻或罐头水果和蔬菜——包括豆荚和大豆（罐头或干货）——也有丰富的营养。
- 在您的饮食中加入各种全谷食物和谷类制品，如米饭、意大利面食、面包、麦片和非洲小米 (couscous)。
- 摄入适量的低脂牛奶、酸乳、奶酪、及瘦肉或蛋类、豆腐、坚果、种子等替代品。
- 把水当做饮料喝。

您可以考虑使用Meals on Wheels等送餐服务：

www.nswmealsonwheels.org.au

关于健康饮食的更多信息请访问：

www.eatforhealth.gov.au

保持联系， 相互支持



如果您在家里呆的时间多了、与家人和朋友相处的时间少了，那么以其他方式保持联络是很重要的：

- 定期与朋友、家人和邻居通过电话联络。
- 尝试用计算机或智能手机进行视频通话。
- 隔着围栏或在阳台上与邻居谈话。

如果您或您所认识的人需要帮助，
请联络 NSW Health Mental Health
Line（新州卫生部心理健康热线）：

请致电 1800 011 511

或访问 www.health.nsw.gov.au
了解更多信息。



☆ 积极的社交支持有助于
我们感受到与别人保持
联络。