

Tài liệu và trợ giúp

1 Dịch vụ Thông Phiên dịch

Đây là dịch vụ thông dịch miễn phí có thể giúp quý vị sử dụng các dịch vụ và biết thông tin tại Úc.

Gọi số **131 450**, nói cho nhân viên tổng đài biết ngôn ngữ quý vị cần – **Vietnamese**, và đợi nhân viên tổng đài nối đường dây của quý vị với thông dịch viên.

Truy cập: www.bit.ly/3f9JZ5D để biết thêm thông tin.

2 Dịch vụ Thông tin và Hướng dẫn NSW Get Healthy

Dịch vụ hướng dẫn về sức khỏe qua điện thoại miễn phí này có thể giúp đỡ và thúc đẩy quý vị đạt được các mục tiêu lối sống lành mạnh để tiếp tục sinh hoạt độc lập.

www.gethealthynsw.com.au

HOẶC gọi số **1300 806 258**.

3 Tài liệu về Phòng ngừa Té ngã

Cuốn sách Staying Active on Your Feet:

Cung cấp cho quý vị thông tin và ý tưởng về các cách để giảm thiểu nguy cơ bị té ngã.

Cuốn sách miễn phí này có sẵn tại trang mạng Active and Healthy

www.bit.ly/30sdvPK

HOẶC gọi số **1300 655 957**.

Clinical Excellence Commission:

Trang mạng này có nhiều tờ thông tin khác nhau về phòng ngừa té ngã bằng một số ngôn ngữ

www.bit.ly/3cLzh3E

Giữ cho trí óc năng động



Giữ trí óc năng động cũng quan trọng không kém vận động cơ thể của quý vị.

Các ý tưởng để giữ trí óc của quý vị năng động ở nhà:

- Đọc sách.
- Tra cứu từ ngữ, chơi ô chữ hoặc Sudoku (tìm cuốn sách giải đố hoặc tìm kiếm trên mạng internet).
- Xem các chương trình đố vui trên TV.
- Nhiều bảo tàng viện và phòng trưng bày nghệ thuật có đăng trực tuyến bộ sưu tập.
- Học kỹ năng mới thông qua internet, ví dụ, một ngôn ngữ mới.

Liên lạc với Dịch vụ Quảng bá Sức khỏe tại địa phương quý vị cư ngụ để thảo luận về các dịch vụ giúp đỡ khác hiện có trong cộng đồng quý vị

Năng vận động cơ thể và Khỏe mạnh ở nhà

Những gợi ý và thông tin thiết thực dành cho người cao niên để luôn vận động cơ thể, khỏe mạnh và kết nối tại nhà.



active &
HEALTHY



active &
HEALTHY

Luôn duy trì thói quen vận động cơ thể



Nếu thường ở nhà hơn, điều quan trọng là vẫn nên có thói quen sinh hoạt và năng vận động cơ thể. Điều này sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và vui vẻ.

Đặt mục tiêu kết hợp 30 phút vận động cơ thể vào sinh hoạt trong ngày của quý vị. Các ý tưởng để năng vận động cơ thể ở nhà bao gồm:

- Các động tác thể dục luyện sức mạnh & thăng bằng hoặc theo bài bản.
- Yoga, Pilates, Tai Chi hoặc khiêu vũ.
- Lau chùi & dọn dẹp, nấu ăn hoặc làm vườn.
- Đồ gốm, may vá hoặc nghệ thuật và thủ công.

Dành thời gian học một sở thích hoặc kỹ năng mới.

Trang mạng hữu ích có các động tác tập thể dục tại nhà:

www.bit.ly/3fase6g

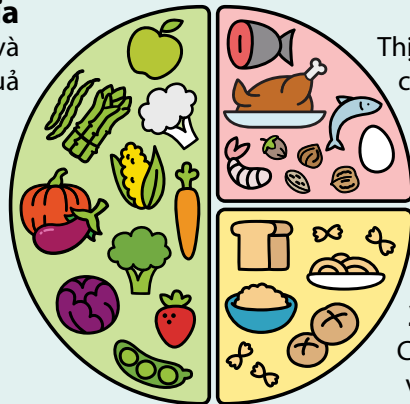
☆ Với bất kỳ thói quen tập thể dục mới nào, hãy bảo đảm quý vị bắt đầu từ từ và ở mức an toàn cho mình.



Hãy nuôi dưỡng cơ thể để giữ hệ thống miễn dịch của quý vị mạnh mẽ



50% Đĩa
Trái cây và rau quả



25% Đĩa
Thịt nạc và/hoặc các thực phẩm thay thế

25% Đĩa
Các loại hạt và ngũ cốc

Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau có lợi cho sức khỏe, hầu bảo đảm quý vị có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết để có sức khỏe tốt.

- Trái cây và rau quả đông lạnh hoặc đóng hộp là những thực phẩm bổ dưỡng thay thế nếu không có thực phẩm tươi sống. Bao gồm các loại rau đậu (đóng hộp hoặc sấy khô).
- Bao gồm nhiều loại nguyên hạt và ngũ cốc trong chế độ ăn uống của quý vị như gạo, mì ống (pasta), bánh mì, ngũ cốc và couscous (món ăn vùng Bắc Phi).
- Ăn một lượng vừa phải sữa giảm béo, sữa chua (ya-ua), phô-mai và thịt nạc/hoặc các chất thay thế như trứng, đậu phụ, các loại đậu và hạt.
- Chọn nước là thức uống của quý vị.

Quý vị có thể cân nhắc các dịch vụ giao bữa ăn tận nhà như **Meals on Wheels**:

Gọi số **1300 679 669**

HOẶC truy cập www.nswmealsonwheels.org.au

Muốn biết thêm thông tin về Ăn uống Có Lợi Cho Sức khỏe: www.bit.ly/3dOdoCd

Giữ liên lạc và tương trợ lẫn nhau



Nếu thường ở nhà hơn và ít gặp thân nhân và bạn bè, điều quan trọng là quý vị phải giữ liên lạc bằng những cách khác:

- Thường xuyên gọi điện thoại hỏi thăm bạn bè, thân nhân và hàng xóm.
- Thử gọi điện thoại có hình video trên máy vi tính hoặc điện thoại lưu động của quý vị.
- Nói chuyện với hàng xóm qua hàng rào hoặc từ ban công nhà quý vị.

Nếu quý vị hoặc người quý vị quen cần được giúp đỡ, hãy liên lạc với Đường dây Sức khỏe Tâm thần của Bộ Y tế NSW:

Gọi số **1800 011 511**

HOẶC truy cập Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Liên Văn hóa để biết thêm thông tin:

www.bit.ly/2MHCs1N



☆ Được hỗ trợ tích cực về mặt xã hội có thể giúp chúng ta cảm thấy được kết nối.