

تراکت های مربوط به هفته ملی سالمند:

شعار امسال هفته گرامیداشت سالمند ۶ تا ۱۲ مهرماه سال ۱۴۰۱ :
تاب آوری و مشارکت زنان سالمند



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سالمند مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱



انجمن علمی پژوهش‌های سلامت باستان‌دانی کرمان

سلامتدان کرمانی:

با مصرف میوه ها و سبزی ها به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها ، ترمیم زخم ها سلامت چشم و پوست کمک کنیم



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گزایداشت سلامتد مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱



سالمند عزیز: به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

برخی از اثرات کمبود آب در دوره سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- عفونت ادراری
- اختلال در عملکرد قلب

جهت تقویت حافظه در دوره سالمندی بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سالمند مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سلامت مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

همه ی ما از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم .



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سلامت مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱



انجمن ملی سلامت و ایمنی

با تغذیه مناسب و ورزش در جوانی، پذیرای دوران سالمندی توام با سلامت، نشاط و شادابی باشیم.



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سالمند مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱

در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.





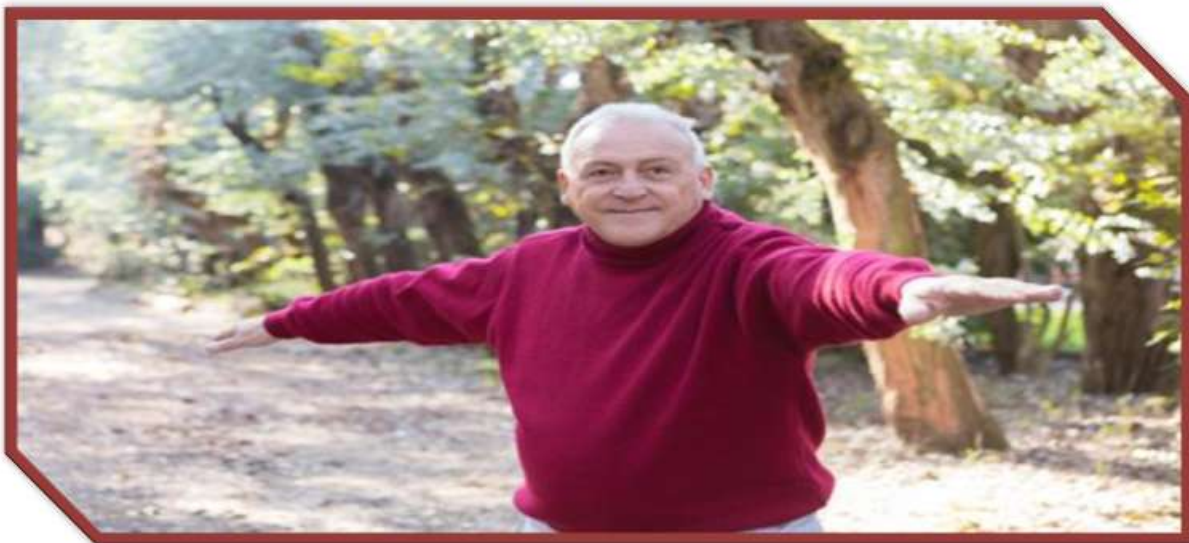
انجمن تخصصی پیری‌سنجی

برای کاهش استرس در دوره سالمندی خود را با
خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید .



کمیته آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامیداشت سالمند مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهرماه ۱۴۰۱

فعالیت و تمرینات بدنی منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است .



گروه آموزش و اطلاع رسانی هفته گرامرداشت سلامت مرکز بهداشت شهرستان گرگانه
مهرماه ۱۴۰۱

سالم پیر شدن یک موفقیت است.



کمیته آموزش و اطلاع رسانی جلگه گرمیداشت سالمند مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
مهر ماه ۱۴۰۱