



# BẢO VỆ ĐẦU CỦA QUÝ VỊ.

## BẢO VỆ NÃO BỘ CỦA QUÝ VỊ.

Ngã, tai nạn giao thông, xô xát và chấn thương khi chơi thể thao đều có thể dẫn đến chấn thương vùng đầu. Và một lực tác động vào đầu cũng có thể gây tổn thương não bộ. Chấn thương sọ não (TBI) có thể gây tổn thương não và gây ra các vấn đề về khả năng học hỏi và suy nghĩ của quý vị. Liên tục bị TBI có thể làm tăng nguy cơ mất trí nhớ dài hạn và lú lẫn.

### **Hãy thực hiện theo các bước sau để giảm thiểu rủi ro của quý vị:**

- Kiểm tra nhà của mình để biết về các nguy cơ té ngã tiềm ẩn như thảm lông lẻo, ánh sáng kém và bừa bộn.
- Luôn đội mũ bảo hiểm khi cưỡi ngựa, đi xe đạp, xe mô tô hoặc ATV cũng như khi chơi các môn thể thao va chạm hay trượt tuyết.
- Tập thể dục để phát triển cơ bắp và cải thiện khả năng cân bằng của quý vị.
- Sử dụng khung tập đi, gậy hoặc xe lăn nếu cần thiết.
- Bảo dưỡng xe thường xuyên và luôn thắt dây an toàn.
- Không lái xe khi buồn ngủ hoặc sau khi uống rượu bia, thuốc hoặc bất kỳ chất gây buồn ngủ nào khác.
- Kiểm tra thị lực hàng năm và đeo kính nếu cần thiết.
- Luôn bật chốt an toàn ở súng và không nạp đạn đồng thời cất giữ đạn ở nơi riêng biệt.
- Thăm khám bác sĩ về tác dụng phụ hoặc ảnh hưởng của thuốc mà quý vị sử dụng.

# Để Biết Thêm Thông Tin

## Về Chấn Thương Sọ Não (TBI)

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh – Chấn Thương Sọ Não và Chấn Động Não  
<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>
- Hiệp Hội Bệnh Alzheimer – Chấn Thương Sọ Não  
[https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related\\_conditions/traumatic-brain-injury](https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/traumatic-brain-injury)
- Hiệp Hội Chấn Thương Não Hoa Kỳ  
<https://www.biausa.org/>

## Về Lão Hóa Khỏe Mạnh

- Chương Trình Lão Hóa Không Chấn Thương của CDC  
<https://www.cdc.gov/stillgoingstrong/>
- Chương Trình Lão Hóa Khỏe Mạnh thuộc Hiệp Hội Quản Lý Bệnh Mãn Tính Quốc Gia  
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- Hiệp Hội Bệnh Alzheimer  
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**  
Promoting Health. Preventing Disease.



Dự án Lồng Ghép Thông Điệp về Bệnh Alzheimer vào các Chương Trình Bệnh Mãn tính được Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) hỗ trợ trong khuôn khổ giải thưởng hỗ trợ tài chính với tổng trị giá 500.000 USD do CDC/HHS tài trợ 100%. Nội dung thuộc về (các) tác giả và không thể hiện quan điểm chính thức cũng như sự xác nhận của CDC/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.

