



SALAKNIBAN TI ULOM.

SALAKNIBAN TI UTEKMO.

Dagiti pannakatinnag, aksidente iti motor, pannakiapa, ken dagiti dunor iti isports ket mabalin amin nga agresulta iti dunor iti ulo. Ken ti dunor iti ulo ket mabalin met a mangdangran iti utekmo. Ti traumatic brain injury (TBI) ket mabalin a mangperdi iti utekmo ken mangigapu kadagiti problema kadagiti abilidadmo a makaadal ken makapanunot. Dagiti naulit-ulit a TBI ket mabalin a mangpangato ti peggadmo para ti napaut a pannakalipat ti memoria ken pannakaallilaw.

Suruten dagitoy nga addang tapno makissayan ti peggadmo:

- Kitaen ti pagtaengam para ti posible a disgrasya ti pannakatinnag kas ti nagalis a pigad, nalidem a paset, ken wara.
- Kanayon nga agusar ti helmet no agsaksakay ti kabalyo, bisikleta, motor, wenno ATV, kas met ti panagay-ayam ti contact sports wenno skiing.
- Agehersisio tapno mapapigsa ti lasag ken mapasayaat ti balanse.
- Agusar ti walker, sarukud, wenno wheelchair, no kasapulan.
- Immentenar a nalaing ti luganmo ken kanayon nga agusar ti seatbelt-mo.
- Saan nga agmaneho no maulaw ka wenno no nakainom ka ti arak, agas, wenno aniaman a dadduma pay a substansia a makapaturrog.
- Ipasukimat ti panagkitam tinawen ken agusar kadagiti mangikusto a lens no kasapulan.
- Kanayon nga idulin a nakaserra dagiti paltog ken awan karga na ken idulin dagiti bala a nakasina iti paltog.
- Makisao kadagiti doktormo maipapan kadagiti madi nga epekto wenno interaksion ti agas manipud kadagiti agasmo.

Para ti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan ti Traumatic Brain Injury (TBI)

- **Centers for Disease Control and Prevention – Traumatic Brain Injury and Concussion**
<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>
- **Alzheimer's Association – Traumatic Brain Injury**
https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/traumatic-brain-injury
- **Brain Injury Association of America**
<https://www.biausa.org/>

Maipapan ti Nasalun-at a Panagtaeng

- **CDC Aging without Injury Program**
<https://www.cdc.gov/stillgoingstrong/>
- **National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Ti proyekto a The Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs ket supsuportaran ti Centers for Disease Control and Prevention iti U.S. Department of Health and Human Services (HHS) kas paset ti gunggona a pinansial a tulong nga agdagup iti \$500,000 a 100 a porsiento a pinonduoan ti CDC/HHS. Dagiti linaon ket dagidiay (dagiti) mannurat ken saan a mangibagi ti opisial a kapanunotan, wenno panangiyendorso ti CDC/HHS, wenno ti Gobierno iti U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

