



PROTEKTAHAN ANG ULO MO.

PROTEKTAHAN ANG UTAK MO.

Maaaring magdulot ng pinsala sa ulo ang pagkahilo, pagbangga ng sasakyang de-motor, pandarahas, at pinsala sa sports. At ang isang suntok sa ulo mo ay maaaring maging pinsala sa utak mo. Maaaring makasira ang traumatikong pinsala sa utak (TBI) sa utak mo at magdulot ng mga problema sa mga kakayahan mong matuto at mag-isip. Maaaring pataasin ng mga paulit-ulit na TBI ang panganib mo sa pangmatagalang pagkawala ng memorya at pagkalito.

Sundin ang mga hakbang na ito para pababain ang panganib mo:

- Suriin ang tahanan mo para sa mga potensyal na panganib sa pagkahulog tulad ng mga maluwa na alpombra, hindi magandang pag-ilaw, at kalat.
- Palaging magsuot ng helmet kapag nakasakay sa kabayo, bisikleta, motorsiklo, o ATV, gayundin sa paglalaro ng sports na nakakasakit o pag-ski.
- Mag-ehersisyo para mabuo ang kalamnan at mapabuti ang balanse mo.
- Gumamit ng walker, tungkod, o wheelchair, kung kinakailangan.
- Panatilihin maayos ang sasakyan mo at palaging isuot ang seatbelt mo.
- Huwag magmaneho kapag inaantok ka o nasa ilalim ng impluwensya ng alak, gamot, o anumang iba pang substance na nakakapagpatulog.
- Ipasuri ang paningin mo taun-taon at magsuot ng pang-aayos na lente kung kinakailangan.
- Palaging imbakin ang mga baril na naka-lock at natanggalan ng bala at imbakin ang bala nang hiwalay sa armas.
- Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa mga side effect o interaksyon ng gamot mula sa mga gamot mo.

Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Traumatikong Pinsala sa Utak (TBI)

- **Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas sa Sakit – Traumatikong Pinsala sa Utak**
<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>
- **Alzheimer's Association – Traumatikong Pinsala sa utak**
https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/traumatic-brain-injury
- **Asosasyon ng Pinsala sa Utak ng Amerika**
<https://www.biausa.org/>

Tungkol sa Malusog na Pagtanda

- **Programa sa Pagtanda nang Walang Pinsala ng CDC**
<https://www.cdc.gov/stillgoingstrong/>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyon Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

