



NASALUN-AT A KONEKSION.

NASALUN-AT NGA UTEK.

Napateg ti nasalun-at a koneksion kadagiti dadduma! Ti natibker a relasion kadagiti dadduma ti makatulong kenka a makarikna nga ay-ayaten, masuportaran, ken maipatpateg. Mangtedda pay kenka iti rikna ti pannakailangen. Ti panangbusbos iti panawen a kadua ti pamilia ken gagayyem ket saan laeng a makaay-ayo - nasayaat daytoy para iti salun-atmo. Ti regular a pannakailangen ket mabalin a mangkissay iti stress, panagdanag, ken depression. Mabalin pay a pababaenna ti peggadmo nga agkasakit ti puso, maistrok, ken uray pay dagiti parikut iti memoria wenno pannakariro. Iti sabali a bangir, ti panangbusbos iti adu unay a panawen nga agmaymaysa ket mabalin a mangdangran iti salun-at ti utekmo. Ti pannakarikna iti panagmaymaysa wenno pannakadiskonekta ket mabalin a makadangran a kas iti panagsigarilio iti 15 a sigarilio iti inaldaw.

Adtoy no kasano a makabangonka kadagiti natibker, nasalun-at a koneksion:

- Itandudo ti kinaimbag, panagraem, panagserbi, ken panagkumit iti maysa ken maysa.
- Makikadua kadagiti boluntario, naibatay-pammati, sosial, wenno dadduma pay a grupo kas gubuayan ti suporta.
- Mangrugi iti linawas a grupo a magmagna a kadua dagiti gagayyem.
- Mangpatanorka kadagiti addaan kaipapanan a relasion kadagiti tattao a naiduma iti bagim.
- Pagbalinem a prioridad ti masansan a rupanrupa a pannakailangen iti pamilia ken gagayyem.
- Usarem a nainsiriban dagiti video call ken social media tapno mapatibker ti relasionmo kadagiti dadduma.

Para iti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan iti Sosial a Koneksion

- **Sosial a Koneksion**
<https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>
- **Ti Ti Mamalbalakad ti Surgeon General ti U.S. maipapan kadagiti Makapaimbag nga Epekto ti Koneksion iti Sosial ken Komunidad**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- **Komision ti WHO iti Koneksion ti Sosial**
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

Maipapan iti Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket

- **Nailian nga Asosiasion dagiti Direktor ti Nakaro a Sakit Dagiti Programa ti Nasalun-at a Panaglakay/Panagbaket**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **CDC Nasalun-at nga Utek nga Inisiatibo**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Asosiasion ti Alzheimer's**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Ti proyekto a Panagtapon ti Mensahe ti Salun-at ti Utek kadagiti Programa ti Nabayagen a Sakit ken Panangpasayaat iti Panagtitinnulong Kadagiti Programa ti Salun-at ti Publiko dagiti Programa BOLD ti Salun-at ti Publiko ket suportado ti Sentro para iti Panangkontrol ken Pananglapped iti Sakit – Depression ken Panaglakay/Panagbaket iti Departamento ti Salun-at ken Serbisio ti Tao (HHS) kas paset ti pinansial a tulong a pammadayaw nga agdagup iti \$1,000,000 nga addaan iti 100 a porsiento a pinunduan ti CDC/HHS. Dagiti linaon ket ti (dagiti) autor ken saan a nasken a mangibagi kadagiti opisial a panangmatmat ti, wenno maysa nga endorso, babaen ti CDC/HHS, wenno ti Gobierno ti U.S.

