

# נעמט אחריות פאר די געזונטהייט



## פון אייער מח

קליינע טוישונגען קענען  
האבן א גרויסע השפעה.

בלייבן אקטיוו און האלטן פראבלעמען  
ווי צוקער, הויכע בלוט דרוק, און הויכע  
קאלעסטעראל אונטער קאנטראל, קען  
העלפן האלטן שטארק די מח. עס קענן אויך  
פארמינערן אייער ריזיקע פון דעמענשיע.



Department  
of Health

זיך עלטערן, גענעטישע פאקטארן, און פאמיליע היסטאריע קענען נישט ווערן געטוישט, אבער די ריזיקע פאקטארן קענען ווערן געהאלטן אונטער קאנטראל. דאס קען פארמיידן אדער אפשטופן ביז 45% פון דעמענשיע פעלער.

## איר קענט פארמינערן אייער ריזיקע ביי סיי וועלכע עלטער.



בלייבט פיזיש  
אקטיוו



באגרעניצט אייער  
באנוץ אדער שטייט  
אוועק פון אלקאהאל



הערט אויף צו  
רייכערן



באקומט גענוג  
שלאף



האלט צוקער אדער  
אנדערע כראנישע  
פראבלעמען אונטער  
קאנטראל



האלט אן א  
געזונטע וואג



באקוקט רעגלמעסיג  
אייער זעה-קראפט  
און הער-קראפט



נעמט קעיר פון  
אייער גייסטישע  
געזונטהייט



בלייבט אקטיוו אין  
די געזעלשאפט

# גרופעס אונטער ריזיקע:

סײ ווער קען אנטוויקלען אלצהיימער׳ס קראנקהייט. געוויסע מענטשן האבן א העכערע ריזיקע, א שטייגער ווי:

- עלטערע ערוואקסענע, ספעציעל מענטשן העכער 65
- געוויסע מינאריטעט גרופעס, אריינגערעכנט מענטשן וועלכע זענען היספאניש, שווארץ/אפריקען אמעריקען, און אמעריקען אינדיען פרויען

## פאקטן איבער אלצהיימער׳ס קראנקהייט:

- אלצהיימער׳ס איז א מח קראנקהייט וואס אנטוויקלט זיך צוביסלעך און ווערט ערגער מיט די צייט.
- אלצהיימער׳ס איז די זעקסטע הויפט אורזאכט פון טויט אין די פאראייניגטע שטאטן.

### עס זענען פארהאן אסאך סארטן דעמענשיע;

**אלצהיימער׳ס קראנקייט איז איין סארט.** דעמענשיע איז די ביסלעכווייזע און אנגייענדע אפשוואכונג פון גייסטישע און פיזישע פונקציעס. עס קען אפעקטירן עטליכע פונקציעס פונעם מח, א שטייגער ווי:



# קליינע טוישונגען קענען האבן א גרויסע השפעה.



פאר מער אינפארמאציע, רעדט מיט אייער  
העלט קעיר פראוויידער, אדער באזוכט:

[health.ny.gov/brainhealth](https://health.ny.gov/brainhealth)



Department  
of Health

סקעניט צו  
לערנען מער



פאלגט אונז נאך:

[health.ny.gov](https://health.ny.gov)

[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)

[x.com/HealthNYGov](https://x.com/HealthNYGov)

[threads.com/nysdoh](https://threads.com/nysdoh)

[youtube.com/NYSDOH](https://youtube.com/NYSDOH)

[@nysdoh.bsky.social](https://@nysdoh.bsky.social)

צענטערן פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) פינאנצירונג דעקלערונג  
די ארויסגעבונג פון די פובליקאציע איז געשטיצט געווארן דורך פינאנצירונג נומער  
NU58DP007533 פון די צענטערן פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג. איר אינהאלט  
איז די אויסשליסליכע פאראנטווארטליכקייט פון די ניו יארק סטעיט דעפארטמענט פון  
העלט (New York State Department of Health) און טוט נישט דווקא פארטרעטן די אפיציעלע  
מיינונג פון די צענטערן פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג.