

World Osteoporosis Day

October 20



STOP AT ONE

MAKE YOUR FIRST BREAK YOUR LAST

Osteoporosis doesn't reveal itself until you break a bone, often at the wrist or spine. Prevent a larger problem by taking action now.

অস্টিওপোরোসিস ততক্ষণ পর্যন্ত প্রকাশ পায় না যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনার কব্জি বা মেরুদণ্ডের একটি হাড় ভেঙে যায়। এখনই ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে আপনি বড় কোন সমস্যা প্রতিরোধ করতে পারেন।

If you are over 50 and have broken a bone, get tested for osteoporosis.

আপনার বয়স যদি ৫০ বছরের বেশি হয় এবং আপনার যদি কোন হাড় ভাঙ্গা থাকে, তাহলে অস্টিওপোরোসিস পরীক্ষা করান।

1

ASK A DOCTOR

If you have a fracture, ask a doctor if it could be osteoporosis.

2

GET TESTED

If you're over 50 and have had a broken bone, get tested.

3

GET TREATED

If you have osteoporosis, ask a doctor about your treatment options.

১

ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন

যদি আপনার কোন একটি হাড় ভেঙে যায় তাহলে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন, কারণ এটি অস্টিওপোরোসিস হতে পারে।

২

পরীক্ষা করান

আপনার বয়স যদি ৫০ বছরের বেশি হয় এবং আপনার যদি কোন হাড় ভাঙ্গা থাকে, তাহলে অস্টিওপোরোসিস পরীক্ষা করান।

৩

চিকিৎসা করান

আপনার যদি অস্টিওপোরোসিস হয় তাহলে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।



 International Osteoporosis Foundation