



Mois national de la préparation

Septembre est le mois national de la préparation. Sachez quoi faire en cas d'urgence ou de catastrophe (telle qu'une inondation ou un incendie) !

Septembre est le moment idéal pour se préparer aux cas d'urgence. Rassemblez les différentes fournitures des kits d'urgence et établissez un plan familial d'urgence. Renseignez-vous sur les cas d'urgence et de catastrophe auxquels vous devriez vous préparer. Planifiez à l'avance pour être prêt !

Dans ce Bulletin Santé :

- Mois de la préparation
- Obésité infantile et conseils de prévention
- Santé des yeux

Êtes-vous prêt ?

Pensez à être prêt : chez vous, au travail et dans votre communauté. Préparez-vous aux cas d'urgence en observant les mesures suivantes:

Préparez deux kits d'urgence. L'un pour l'évacuation, l'autre pour rester à l'abri sur place. Votre kit de survie à l'abri doit comprendre suffisamment de provisions pour au moins trois jours pour chaque personne du foyer.

Préparez un plan d'urgence. Préparez-le avec les personnes de votre foyer et faites des exercices pour le mettre en application. Sachez comment vous contacter les uns les autres, où vous retrouver et que faire selon les différents cas d'urgence. Renseignez-vous sur vos amis et voisins en cas d'urgence, et prévoyez de prendre de leurs nouvelles en vous assurant que tout va bien dans votre propre foyer. Ils pourraient avoir besoin d'aide, et vous pourriez être la personne la plus proche qui puisse leur en fournir.

Tenez-vous informé. Être prêt signifie rester informé. Consultez les informations fournies sur des sites Internet, dans les journaux, à la radio et à la télévision.

Engagez-vous. Formez-vous aux premiers secours et inscrivez-vous à d'autres formations de bénévoles d'urgence. Consultez le site <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> pour plus d'informations.



Si vous prenez des médicaments, tenez une liste pratique de tous vos médicaments en cours et la quantité que vous prenez par jour. Si vous devez quitter votre domicile pour un certain temps, assurez-vous de prendre vos médicaments avec vous.

Votre kit d'urgence doit comporter :

- De l'eau
- De la nourriture
- Des accessoires de cuisine

- Une petite radio
- Un kit de premiers secours
- Des vêtements

- Des couvertures
- Des fournitures d'hygiène personnelle

- De l'argent
- D'autres accessoires nécessaires à la vie de tous les jours

- Des fournitures pour bébés, personnes âgées ou handicapées

Vous trouverez une liste des fournitures à inclure dans le kit d'urgence à l'adresse <http://www.phila.gov/Health>

Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante : <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.
Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6496 ou écrivez à Healthbulletin@phila.gov.

Obésité infantile

Le **surpoids** ou l'**obésité** peuvent provoquer de sérieux problèmes de santé. L'**obésité** se mesure par un chiffre appelé l'**Indice de masse corporelle (IMC)**. L'indice de masse corporelle est un chiffre basé sur le poids et la taille de l'enfant.

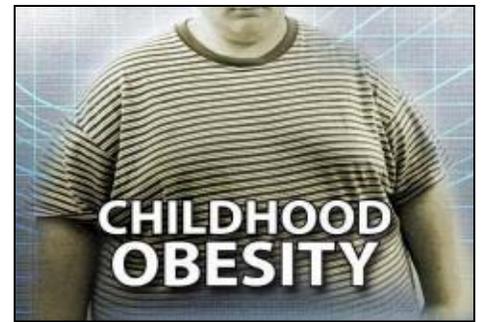
L'obésité peut provoquer de nombreux problèmes de santé:

Maladie cardiaque - principale cause de décès aux États-Unis.

Diabète de type 2 - peut causer la cécité et l'insuffisance rénale.

Asthme - provoque une respiration sifflante, une oppression thoracique et une toux.

Apnée du sommeil - entraîne des interruptions de la respiration au cours du sommeil.



OBÈSE = IMC supérieur ou égal au 95e centile chez les enfants du même

En tant que parent ou personne soignante, vous avez un rôle à jouer dans la prévention de l'obésité infantile :

- Donnez à manger aux enfants des fruits et des légumes.
- Donnez de l'eau ou du lait plutôt que des sodas et d'autres boissons très sucrées.
- Servez des portions plus réduites.
- Favorisez une plus grande consommation d'eau dans votre famille.
- Évitez les boissons



- Évitez les aliments et les en-cas sucrés et gras.
- Essayez de rendre vos plats préférés plus sains.
- Prévoyez 60 minutes d'exercice physique tous les jours. Cela peut comprendre la marche, la natation, la danse, jouer au loup, sauter à la corde et jouer au foot.

Vous trouverez les marchés des producteurs sur le site <http://www.thefoodtrust.org> ou les sites de livraison hebdomadaire de produits frais sur le site <http://www.philabundance.org>.

Santé des yeux

De nombreux enfants n'ont jamais passé de contrôle des yeux. Cela peut être problématique, car la lecture et l'écriture sont une part importante des programmes scolaires. Plus tôt un problème sera détecté et traité, plus le traitement aura de chance d'être efficace. Les contrôles de la vision à l'école sont utiles, mais ne doivent pas prendre la place d'un examen avec un ophtalmologiste en cas de problèmes. Prenez rendez-vous avec un ophtalmologiste si votre enfant :

- louche
- s'assoit trop près de la télévision
- perd ses repères lorsqu'il/elle lit
- a des maux de tête
- échoue un contrôle de la vision à l'école

