



## राष्ट्रीय तैयारी माह

सितम्बर राष्ट्रीय तैयारी माह है। यह जानें कि किसी आपात स्थिति या आपदा (जैसे बाढ़ या आग लगने) के दौरान क्या करें!

सितम्बर आपात स्थितियों के लिए तैयार होने के संबंध में कदम उठाने के लिए बढ़िया समय है। आपातकालीन सामग्री किटों को एक साथ रखें और एक पारिवारिक आपातकालीन योजना बनाएं। यह पता लगाएं कि आपको किन आपात स्थितियों और आपदाओं के लिए तैयारी करनी चाहिए। तैयार होने के लिए पहले से योजना बनाएं!

### क्या आप तैयार हैं?

घर, कार्यस्थल और अपने समुदाय में तैयार होने पर ध्यान केन्द्रित करें। निम्नलिखित उपायों का पालन करके आपात स्थितियों के लिए तैयारी करें:

**दो आपातकालीन किटें बनाएं।** एक बाहर निकलने के लिए और एक स्थान में शरण लेने के लिए। स्थान में शरण संबंधी आपकी किट में आपके घर के प्रत्येक व्यक्ति के लिए कम से कम तीन दिनों के लिए पर्याप्त सामग्रियाँ सम्मिलित होनी चाहिए।

**एक आपातकालीन योजना बनाएं।** अपने परिवार के सदस्यों के साथ एक योजना बनाएं और इसका अभ्यास करें। यह जानें कि आप एक-दूसरे से कैसे सम्पर्क करेंगे, आप कहाँ मिलेंगे, और भिन्न आपात स्थितियों में क्या करना चाहिए। आपात स्थितियों में मित्रों और पड़ोसियों की जानकारी रखें और अपने स्वयं के परिवार का सुरक्षित होना सुनिश्चित करते समय उनसे पूछने की योजना बनाएं। उन्हें सहायता की ज़रूरत हो सकती है और आप सहायता प्रदान करने वाले सबसे करीबी व्यक्ति हो सकते हैं।

**जानकारी रखें।** तैयार होने का मतलब है - जानकारी रखना। सूचना के लिए वेबसाइटें, समाचारपत्र, रेडियो और TV देखें।

**संलग्न हों।** प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लें और अन्य आपातकालीन स्वयंसेवक प्रशिक्षणों के लिए आवेदन करें। अतिरिक्त जानकारी के लिए <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> देखें।



अगर आप दवाएं लेते हैं, तो अपनी सभी वर्तमान दवाओं और अपने द्वारा प्रतिदिन ली जाने वाली दवाओं की मात्रा की सूची अपने पास रखें। यह सुनिश्चित करें कि अगर आपको किसी समयावधि के लिए अपने घर को छोड़ना है, तो आप अपने साथ अपनी दवाएं ले जाएं।

## आपकी आपातकालीन किट में ये सम्मिलित होने चाहिए:

- पानी
- भोजन
- रसोई की वस्तुएं

- छोटा रेडियो
- प्राथमिक चिकित्सा किट
- कपड़े

- कम्बल
- निजी साफ-सफाई की वस्तुएं

- पैसे
- रोज़मर्रा की अन्य वस्तुएं

- शिशुओं, वृद्धों, विकलांग व्यक्तियों के लिए वस्तुएं

आप <http://www.phila.gov/Health> पर आपातकालीन किट की सामग्री सूची देख सकते हैं

### स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आप अनेक भाषाओं में स्वास्थ्य बुलेटिन को <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html> पर देख सकते हैं।

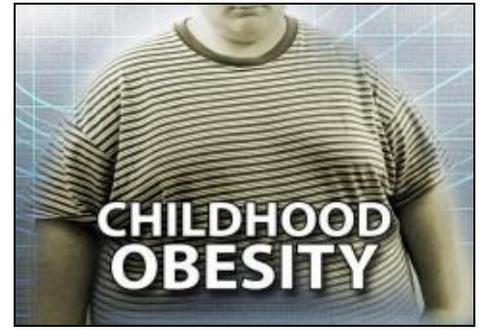
स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 215-685-6861 या [Healthbulletin@phila.gov](mailto:Healthbulletin@phila.gov) पर मारियालीसा रेमीरेज़ से संपर्क करें।

## बचपन का मोटापा

अधिक वज़न होने या मोटे होने से गम्भीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। मोटापा, शरीर द्रव्यमान सूचकांक (BMI) नामक संख्या का उपयोग करते हुए मापा जाता है। BMI किसी बच्चे के वज़न और कद पर आधारित एक संख्या होती है।

मोटापे से अनेक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं:

- **हृदय रोग** - अमरीका में मौत का मुख्य कारण।
- **टाइप 2 डायबिटीज़** - इससे दृष्टिहीनता हो सकती है और गुर्दे काम करना बन्द कर सकते हैं।
- **दमा** - इससे घरघराहट, सीने में कड़ापन और खाँसी हो सकती है।



मोटा = समान आयु और लिंग के बच्चों के लिए BMI का 95वें प्रतिशतक (percentile) पर या इससे अधिक होना।

माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में, आप बचपन के मोटापे की रोकथाम में सहायता कर सकते हैं:

- फल और सब्ज़ियाँ परोसें।
- सोडा और बहुत अधिक चीनी वाले अन्य पेयों की बजाए पानी या दूध परोसें।
- छोटी खुराकें परोसें।
- अपने परिवार की बहुत सारा पानी पीने में सहायता करें।
- चीनी से मीठे किए गए पेय कम लें।



- चीनी और वसा वाले खाद्य और सैक कम लें।
- अपने पसन्दीदा भोजन को स्वास्थ्यप्रद बनाने का प्रयास करें।
- प्रतिदिन 60 मिनट का व्यायाम सम्मिलित करें। आप टहल सकते हैं, पकड़म-पकड़ाई खेल सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, फुटबाल खेल सकते हैं, तैर सकते हैं और नाच सकते हैं।

<http://www.thefoodtrust.org> देखकर किसानों के बाज़ार का पता लगाएं या <http://www.philabundance.org> देखकर साप्ताहिक ताज़ा खाद्य सुपुर्दगी स्थानों का पता लगाएं

## आँख संबंधी स्वास्थ्य

अनेक बच्चे कभी अपनी आँखों की जाँच नहीं करवाते। यह एक समस्या हो सकती है क्योंकि पढ़ना और लिखना स्कूल के दिन का महत्वपूर्ण भाग हैं। जितनी जल्दी आँख संबंधी किसी समस्या का पता लगाया जाता है और उपचार किया जाता है, उपचार के काम करने की उतनी ही अधिक सम्भावना होती है। स्कूल में नज़र की जाँच उपयोगी होती है, पर अगर कोई समस्याएं हों, तो इसे आँख के किसी डॉक्टर के यहाँ जाँच का स्थान नहीं लेना चाहिए।

- भेंगापन
- TV के बहुत पास बैठता हो
- पढ़ने के दौरान अपना स्थान खो देता हो
- उसे सिर-दर्द होता हो
- स्कूल में नज़र की जाँच में फेल हो जाता हो

