PHILADELPHIA Department of Public Health

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກປະຈຳຣັຖຟິລາເດເຟຍ

ຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ

ຄຳແນະນຳເລັກນ້ອຍກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຂ່າວສານສຳລັບຊຸມຊົນ

ລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ນ 2011

ເດືອນແຫ່ງການຕຽມຄວາມພ້ອມແຫ່ງຊາດ

ເດືອນກັນຍາແມ່ນເດືອນແຫ່ງການຕຽມຄວາມພ້ອມແຫ່ງຊາດ. ຮູ້ຈັກວ່າຕ້ອງເຮັດຫຍັງແດ່ໃນລະຫວ່າງເກີດເຫດການສຸກເສີນ ຫຼື ເກີດພັຍພິບັດ (ເຊັ່ນ ນ້ຳຖ້ວມ ຫຼື ໄຟໄໝ້)!

ເດືອນກັນຍາແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ດີເລີດໃນການດຳເນີນການຕາມຂັ້ນຕອນເພື່ອຕຽມຄວາມພ້ອມສຳລັບເຫດສຸກເສີນຕ່າງໆ. ເຕົ້າໂຮມອຸປະກອນເຄື່ອງຂອງສຳລັບເຫດສຸກເສີນ ແລະ ສ້າງແຜນຮັບມືເຫດສຸກເສີນສຳລັບຄອບຄົວ. ຊອກເບິ່ງວ່າ ມີເຫດສຸກເສີນ ແລະພັຍພິບັດໃດແດ່ທີ່ທ່ານຄວນຕຽມພ້ອມຮັບມື. ວາງແຜນລ່ວງໜ້າເພື່ອໃຫ້ພ້ອມ!

ຂ້າງໃນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບສະບັບນີ້:

- *ເດືອນແຫ່ງການຕຽມຄວາມພ້ອມ*
- *ໂຣກອ້ວນໃນວັຍເດັກ ແລະ ຄຳແນະນຳໃນການປ້ອງກັນ*
- *ສຸຂະພາບຕາ*

ທ່ານຕຽມພ້ອມແລ້ວບໍ່?

ສຸມໃສ່ຄວາມພ້ອມຢູ່ເຮືອນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ, ແລະໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ຕຽມຮັບມືເຫດສຸກເສີນຕ່າງໆ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້:

ຕຽມຊຸດເຄື່ອງໃຊ້ສຸກເສີນໄວ້ສອງຊຸດ. ຊຸດໜຶ່ງແມ່ນເພື່ອການອົບພະຍົບໜີ, ແລະອີກອັນໜຶ່ງແມ່ນສຳລັບການຫຼົບຢູ່ກັບທີ່. ຊຸດເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບການຫຼົບຢູ່ກັບທີ່ຂອງທ່ານຄວນລວມມີເຄື່ອງຂອງພໍພຽງສຳລັບໃຊ້ຢ່າງໜ້ອຍສາມມື້ສຳລັບແຕ່ລະຄົນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.

ສ້າງແຜນຮັບມືເຫດສຸກເສີນ. ສ້າງແຜນການຮ່ວມກັບສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານ, ແລະຝຶກປະຕິບັດ. ໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າທ່ານຈະຕິດຕໍ່ຄົນໃນຄອບຄົວແຕ່ລະຄົນໄດ້ແນວໃດ, ຈະພົບກັນບ່ອນໃດ, ແລະຕ້ອງເຮັດຫຍັງແດ່ໃນສະຖານະການສຸກເສີນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຮັບຮູ້ວ່າມີໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ເພື່ອນບ້ານໃນເຫດການສຸກເສີນ, ແລະວາງແຜນກວດກາເບິ່ງນຳເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຮືອນຂອງທ່ານປອດພັຍດີ. ເຂົາເຈົ້າອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ແລະທ່ານອາດແມ່ນບຸກຄົນທີ່ຢູ່ໃກ້ທີ່ສຸດທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າໄດ້.

ຮັບຮູ້ຂ່າວສານສະເໝີ. ການຕຽມພ້ອມໝາຍເຖິງການຮັບຮູ້ຂ່າວສານຢູ່ສະເໝີ. ກວດເບິ່ງຂໍ້ມູນທີ່ເວັບໄຊ, ໜັງສືພິມ, ວິທະຍຸ, ແລະ ທີວີ.

ໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມ. ເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມການປະຖົມພະຍາບານ, ແລະລົງທະບຽນເຂົ້າຝຶກອົບຮົມເປັນອາສາສະໝັກສຳລັບເຫດສຸກເສີນອື່ນໆ. ກວດກາເບິ່ງທີ່ http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html ເພື່ອຊາບຂໍ້ມູນຕື່ມ.

ຖ້າວ່າ ທ່ານກິນຢາ, ໃຫ້ຕຽມຢາທັງໝົດທີ່ທ່ານໃຊ້ໃນປັດຈຸບັນໃຫ້ພ້ອມ ແລະຕຽມຈຳນວນຢາທີ່ຈະກິນໃນແຕ່ລະມື້. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຖ້າວ່າ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານລະຍະໜຶ່ງ ທ່ານໄດ້ເອົາຢາຕິດຕົວໄປດ້ວຍ.

ຊຸດເຄື່ອງໃຊ້ສຸກເສີນຂອງທ່ານຄວນມີ:

- ນ້ຳ
- ອາຫານ
- ເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວ

- ວິທະຍຸເຄື່ອງນ້ອຍໆ
- ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ
- ເຄື່ອງນຸ່ງ

- ຜ້າຫົ່ມ
- ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ສະອາດສ່ວນຕົວ

- ເງິນ
- ເຄື່ອງໃຊ້ປະຈຳວັນອື່ນໆ

- ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຜູ້ພິການ

ທ່ານສາມາດເບິ່ງລາຍການເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບເຫດສຸກເສີນໄດ້ທີ່ http://www.phila.gov/Health

ຮັບຮູ້ຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ສະເໝີ

ທ່ານສາມາດເບິ່ງຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບໃນຫຼາຍພາສາໄດ້ທີ່ http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທ່ານ Marialisa Ramirez ທີ່ເລກໂທຣ 215-685-6496 ຫຼື Healthbulletin@phila.gov.

ໂຣກອ້ວນໃນວັຍເດັກ

ການມີນ້ຳໜັກຫຼາຍໂພດ ຫຼື ອ້ວນ ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງ. **ໂຣກອ້ວນ**ແມ່ນວັດແທກໂດຍການນຳໃຊ້ຕົວເລກທີ່ເອີ້ນว່າ **ດັດຊະນີຂະໜາດຮ່າງກາຍ (BMI).** BMI ແມ່ນຕົວເລກທີ່ອີງຕາມນ້ຳໜັກ ແລະ ຄວາມສູງຂອງເດັກ.

ໂຣກອ້ວນສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ:

- **ໂຣກຫົວໃຈ**- ແມ່ນສາເຫດການເສັງຊີວິດອັນດັບຕົ້ນໃນສະຫະຣັຖ.
- **ໂຣກເບົາຫວານຊະນິດທີ 2** - ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງລົ້ມເຫຼວ.
- **ຫືດຫອບ**- ເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດການຫາຍໃຈມີສຽງຫວີດ, ແໜ້ນໜ້າເອິກ ແລະໄອ.
- **ພາວະຢຸດຫາຍໃຈໃນຂະນະນອນຫຼັບ**- ຂັດຂວາງການຫາຍໃຈໃນລະຫว่ານອນຫຼັບ.

ອ້ວນຫຼາຍເກີນໄປ = BMI ຢູ່ທີ່ ຫຼື ສູງກว่า 95 ເປີເຊັນໄທລ໌ ສຳລັບເດັກໃນວັຍ ແລະ ເພດດຽວກັນ.

ໃນຖານະເປັນພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ເບິ່ງແຍງ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນໂຣກອ້ວນໃນເດັກໄດ້:

- ໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ.
- ໃຫ້ກິນນ້ຳ ຫຼື ນົມ ແທນນ້ຳໂຊດາ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆ ທີ່ມີນ້ຳຕານຫຼາຍ.
- ໃຫ້ກິນໃນປະລິມານໜ້ອຍລົງ.
- ໃຫ້ຄອບຄົວຫັດກິນນ້ຳຫຼາຍໆ.
- ຈຳກັດການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີຄວາມຫວານຈາກນ້ຳຕານ.

- ຈຳກັດອາຫານ ແລະ ຂອງຫວ່ານທີ່ມີນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນ.
- ພະຍາຍາມເຮັດອາຫານໂປດຂອງທ່ານໃຫ້ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ມີການອອກກຳລັງກາຍ 60 ນາທີ ທຸກມື້. ທ່ານສາມາດຍ່າງ, ແລ່ນໄລ່ຈັບກັນ, ກະໂດດເຊືອກ, ເຕະບານ, ລອຍນ້ຳ ແລະ ເຕັ້ນລຳໄດ້.

ຊອກເບິ່ງ ຕະຫຼາດນັດ ຫຼື ຟາມເມີນາເກັດ ໂດຍເບິ່ງທີ່ http://www.thefoodtrust.org
ຕະຫຼາດອາຫານສົດປະຈຳອາທິດໂດຍເບິ່ງທີ່ http://www.philabundance.org

ສຸຂະພາບຕາ

ເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນບໍ່ເຄີຍໄປກວດຕາເລີຍ. ນີ້ອາດເປັນບັນຫາໄດ້ ເນື່ອງຈາກການອ່ານ ແລະການຂຽນແມ່ນສ່ວນສຳຄັນຂອງການຮຽນໃນໂຮງຮຽນ. ຍິ່ງກວດພົບບັນຫາດ້ານຕາ ແລະ ຮັກສາໄດ້ໄວເທົ່າໃດ, ການຮັກສາກໍຍິ່ງຈະໄດ້ຜົນເທົ່ານັ້ນ. ການກວດຕາຢູ່ທີ່ໂຮງຮຽນແມ່ນມີປະໂຫຍດ, ແຕ່ບໍ່ຄວນກວດແທນການກວດສຸຂະພາບກັບໝໍຕາ ຖ້ຳວ່ານ ມີບັນຫາໃດໆ. ນັດໝໍຕາ ຖ້ຳວ່ານ ລູກຂອງທ່ານ:

- ຕາເຫຼ່
- ນັ່ງໃກ້ກັບທີວີເກີນໄປ
- ອ່ານຜິດບັນທັດໃນຂະນະອ່ານໜັງສື
- ເຈັບຫົວ
- ບໍ່ໄດ້ກວດສາຍຕາຢູ່ທີ່ໂຮງຮຽນ