Департамент здравоохранения г. Филадельфии

«Бюллетень здоровья»

Советы и новости о здоровье для населения

Осень 2011

Общенациональный месяц готовности

Сентябрь объявлен общенациональным месяцем готовности. Необходимо знать, что делать в чрезвычайной ситуации или если случилось несчастье — например, наводнение или пожар!
В сентябре самое время принять меры по подготовке к чрезвычайным ситуациям. Приготовьте комплекты предметов, необходимых для использования в чрезвычайной ситуации, и составьте план действий в чрезвычайной ситуации для вашей семьи. Выясните, к каким именно чрезвычайным ситуациям или стихийным бедствиям вам следует приготовиться. Чтобы быть готовыми, спланируйте все заранее!

В этом выпуске «Бюллетеня здоровья»:

- *Месяц готовности*
- *Тучность у детей и советы по ее предупреждению*
- *Здоровье глаз*

Вы подготовились?

К чему следует прежде всего быть готовым — дома, на работе и в своем микрорайоне. Чтобы быть готовым к чрезвычайным ситуациям, необходимо выполнить следующие шаги:

Приготовьте два комплекта предметов, необходимых в чрезвычайной ситуации. Один из них будет предназначен для эвакуации, а второй — на случай, если вам придется укрываться от беды в месте размещения. Последний должен включать достаточно продовольствия по крайней мере на три дня для каждого члена семьи.
Составьте план действий в чрезвычайной ситуации. Такой план следует составлять всей семьей и потренироваться в его осуществлении. Вы должны знать, как вы свяжетесь друг с другом, где будете встречаться и что будете делать в разных чрезвычайных ситуациях. В чрезвычайной ситуации не забудьте о друзьях и соседях — проверьте, как у них дела, когда убедитесь, что ваша собственная семья в безопасности. Им может понадобиться помощь, и вы можете оказаться ближайшими людьми, способными оказать ее.
Будьте информированы. Хорошая подготовка — это значит достаточная информированность. Найдите и изучите необходимую информацию в Интернете, газетах, на радио и в телевизионных программах.
Займите активную позицию! Пройдите курсы оказания первой медицинской помощи; станьте членом других добровольных групп по подготовке к чрезвычайным ситуациям. Зайдите на веб-сайт http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html, где вы найдете дополнительную информацию.

Если вы проходите курс медикаментозного лечения, держите при себе список всех лекарств, которые вы сейчас принимаете, где указано количество ежедневно принимаемых таблеток. Если вы уходите из дома надолго, не забудьте взять лекарства с собой.

Ваш комплект предметов, необходимых в чрезвычайной ситуации, должен включать следующее:

- воду
- пищу
- кухонные принадлежности

- портативный радиоприемник
- аптечку первой помощи
- одежду

- одеяла
- предметы личной гигиены

- деньги
- прочие предметы первой необходимости

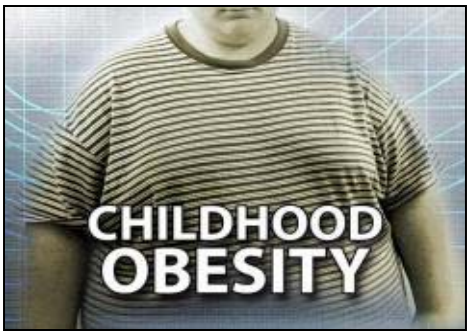
- предметы, необходимые для маленьких детей, пожилых людей и инвалидов

Список вещей, которые должны быть в вашем комплекте предметов, необходимых в чрезвычайной ситуации, можно найти на веб-сайте http://www.phila.gov/Health

Читайте «Бюллетень здоровья»

«Бюллетень здоровья» на многих языках можно найти по адресу: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Для получения дополнительной информации о «Бюллетене здоровья» обращайтесь к Мариялизе Рамирес (Marialisa Ramirez) по телефону 215-685-6496 или по электронной почте Healthbulletin@phila.gov.

Тучность у детей



Излишний вес или тучность могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. **Наличие тучности** измеряется при помощи показателя, который называется **индексом массы тела (ИМТ).** Показатель ИМТ основывается на весе и росте ребенка.

Тучность может привести ко многим проблемам со здоровьем:

- **Сердечные заболевания** - основная причина смерти в США.
- **Диабет 2-го типа** - может привести к потере зрения и почечной недостаточности.
- **Астма** - вызывает свистящее дыхание, тяжесть в грудной клетке и кашель.
- **Ночное апноэ** - прерывает дыхание во время сна.

ТУЧНОСТЬ = ИМТ составляет 95 или больше процентилей для детей того же возраста и пола.

Как родитель или воспитатель вы можете содействовать предотвращению тучности у ребенка:

- Давайте детям побольше фруктов и овощей.
- Давайте им воду или молоко вместо лимонада и других напитков, содержащих большое количество сахара.
- Сократите размер порций.
- Следите за тем, чтобы в вашей семье пили побольше воды.
- Не увлекайтесь подслащенными напитками.

- Ограничьте употребление продуктов и закусок, содержащих сахар и жир.
- Попытайтесь сделать ваши любимые блюда более здоровыми.
- Включите в распорядок дня 60 минут физических упражнений. Такими упражнениями могут считаться ходьба, игра в пятнашки, прыгание через скакалку, футбол, плаванье и танцы.

Найдите ближайшие от вас фермерские рынки в Интернете по адресу http://www.thefoodtrust.org или еженедельные базары свежих продуктов на веб-сайте http://www.philabundance.org

Здоровье глаз

Многим детям никогда не проверяли зрение. Это может стать проблемой, поскольку чтение и письмо являются важной частью жизни школьника. Чем раньше будут обнаружены проблемы со зрением и чем раньше начнется лечение, тем более вероятно, что лечение поможет. Проверки зрения в школе полезны, но они не должны заменять осмотры у офтальмолога, если есть проблемы со зрением. Запишитесь на прием к офтальмологу, если ваш ребенок:

- косит глазами;
- садится слишком близко к телевизору;
- теряет в книге строчку, которую только что читал(а);
- жалуется на головную боль;
- не проходит проверку зрения в школе.