Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias

Buletin Shëndetësor

Këshilla dhe lajme mjekësore për komunitetin

VJESHTË 2012

Po vjen sezoni i gripit! Vaksinohuni!

Vaksinat ("gjilpërat") janë mënyra më e mire për të parandaluar gripin ("rrufën"). Disa simptoma të gripit mund të përfshijnë dhembje fyti, kollë, rrjedhje hundësh dhe temperaturë. Simptoma të tjera mund të përfshijnë të dridhura, dhembje koke, lodhje, dhembje të trupit, vjellje dhe diare.

Nëse vaksinoheni mund të parandaloni sëmundjen nga gripi për veten dhe për familjen tuaj. Është e rëndësishme që të vaksinoheni para se të sëmureni.

Brenda këtij botimit:

- Rëndësia e Vaksinës së Gripit
- Shëndeti i Syrit
- Këshilla Shëndetësore për Kthimin në Shkollë
- Obeziteti te Fëmijët

Kush ka nevojë të vaksinohet kundra gripit?

- Fëmijët e moshës 6 muaj deri në 18 vjeç.
- Gratë shtatzëna.
- Personat e moshës 65 vjeç e sipër.
- Personat me sëmundje kronike të veçanta (pyesni mjekun tuaj).
- Personat që banojnë në një shtëpi përkujdesjeje ose ndonjë strukturë tjetër.
- Personat që jetojnë ose punojnë me ndonjë prej grupeve të mësipërme (për shembull, punonjësit e kujdesit shëndetësor).
- Personat që banojnë me një foshnjë nën moshën 6 muajshe.
- Çdo person tjetër që dëshiron të evitojë sëmundjen nga gripi sezonal.

Ku Mund të Vaksinohem Ndaj Gripit?

Vaksinën mund t'jua bëj edhe mjeku i familjes. Nëse nuk keni mjek familjeje, ka mënyra të tjera për të marrë vaksinën e gripit:

- Klinika dhe farmaci në lagjen tuaj.
- Nëse jeni mbi moshën 18 vjeç dhe jetoni në Filadelfia, ju mund të shkoni në një nga repartet për gripin të qendrave shëndetësore dhe të vaksinoheni. Për të gjetur një klinikë pranë jush, vizitoni: http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html
- Ju gjithashtu mund të gjeni një klinikë pranë shkollës, punës ose shtëpisë suaj. Për të gjetur një klinikë pranë jush, vizitoni: http://flushot.healthmap.org/

Vaksina Falas ndaj Virusit të Papillomës tek Njerëzit (HPV) për vajzat DHE djemtë e moshës 13-18 vjeç.Mësoni më shumë duke vizituar faqen tonë në Facebook: facebook.com/3forMePhilly

Lexoni Vazhdimisht Buletinin Shëndetësor

Ju mund ta gjeni Buletinin Shëndetësor në shumë gjuhë të huaja në http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Për informacion të mëtejshëm në lidhje me Buletinin Shëndetësor, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6496 ose HealthBulletin@phila.gov.

Shëndeti i Syrit

Shumë fëmijë nuk i kanë kontrolluar ndonjëherë sytë. Një gjë e tillë mund të jetë një problem, sepse leximi dhe shkrimi janë një pjesë e madhe e ditës shkollore. Sa më shpejt që të zbulohet një problem me sytë, aq më e madhe është mundësia që kurimi do të funksionojë. Kontrollet e të parit në shkollë janë të dobishme, por ato nuk duhet të zenë vendin e një vizite mjekësore tek një okulist nëse ka ndonjë problem. Caktoni një takim me okulistin nëse fëmija juaj:

- **Picëron sytë**
- **Ulet shumë pranë me TV**
- **Humbet rreshtin e tij/saj gjatë leximit**
- **Ka dhembje koke**
- **Nuk e kalon kontrollin e shikimit në shkollë**

Këshilla Shëndetësore për Kthimin në Shkollë

Prindërit duhet të informojnë infermieren e shkollës në lidhje me:

- **Informacionin e kontaktit në rastet urgjente të fëmijës suaj.** Mbajeni këtë informacion të përditësuar.
- **Mjekimet që merr fëmija Juaj.** Informojeni infermieren edhe nëse fëmija Juaj i merr mjekimet e tij/të saj në shtëpi.
- **Ndonjë problem shëndetësor ose fizik.** Si për shembull, astma, zhurmë në zemër ose artrit.

Obeziteti te Fëmijët

Të qenit mbi peshë ose obez mund të sjellë probleme serioze shëndeti. Obeziteti mund të sjelle shumë probleme shëndeti:

- **Sëmundje të zemrës**- shkaku kryesor i vdekjeve në SHBA.
- **Diabet të llojit 2**- mund të shkaktojë verbim dhe mos funksionim të veshkave.
- **Astma**- shkakton gulçim, shtrëngim të gjoksit dhe kollitje.
- **Apnea të gjumit**- ndërpret frymëmarrjen gjatë fjetjes.

Si një prind ose kujdestar, ju mund të ndihmoni në parandalimin e obezitetit te fëmijët:

- Jepini fëmijëve fruta dhe perime.
- Jepini fëmijëve ujë dhe qumësht në vend të pijeve të gazuara ose pijeve të tjera me shumë sheqer.
- Jepini fëmijëve porcione të vogla ushqimi.
- Kufizoni ushqimet dhe zamër me sheqer dhe yndyrë.
- Përpiquni që vaktet tuaja të ushqimit të jenë sa më të shëndetshëm.
- Bëni ushtrime për 60 minuta çdo ditë. Ju mund të ecni, luani me talashka, kërceni me litar, luani futboll, notoni dhe kërceni.