필라델피아 공공 보건국

건강 게시판

지역사회 건강 정보 및 뉴스

2012년 가을

이번 호 주요 내용:

- 독감 백신의 중요성
- 눈 건강
- 개학 시즌 건강 정보
- 아동 비만

독감 시즌이 다가오고 있습니다! 백신 접종을 받으십시오!

백신("주사")은 독감("플루")을 예방하는 최선의 방법입니다. 독감의 일부 증상에는 인후염, 기침, 콧물, 발열 등이 있습니다. 그 밖의 증상으로는 오한, 두통, 피로, 육체적 통증, 구토, 설사 등이 있을 수 있습니다.

독감 백신 접종을 받는 경우, 귀하와 다른 사람들의 질병을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 아프기 전 백신 접종을 받는 것이 중요합니다.

독감 백신 접종은 누가 받아야 합니까?

- 6개월 ~ 18세의 아동.
- 임산부.
- 65세 이상
- 특정 만성 질환자(담당의사와 확인하십시오).
- 요양원 또는 다른 시설에서 거주하는 사람.
- 일체의 상기 개인들과 함께 거주하거나 일하는 사람(예, 헬스 케어 제공자).
- 최고 6개월의 아기와 함께 거주하는 사람.
- 계절 독감에 걸리고 싶지 않은 사람.

독감 백신 접종을 어디에서 받을 수 있습니까?

담당의사가 독감 백신을 접종해 드릴 수 있습니다. 의사가 없는 경우, 독감 백신을 접종받을 다른 방법들이 있습니다.

- 인근의 클리닉 및 약국
- 귀하가 18세 이상이고 필라델피아에 거주하고 있는 경우, 보건국의 독감 클리닉 중 하나를 방문하여 백신 접종을 받을 수 있습니다. 가까운 클리닉을 검색하려면, 다음을 방문하십시오. http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html
- 또한 학교, 직장 또는 가정에서 가까운 서비스 제공자를 검색할 수 있습니다. 가까운 클리닉을 검색하려면, 다음을 방문하십시오. http://flushot.healthmap.org/

13-18세의 여아와 남아를 위한 무료 인체 유두종 바이러스(HPV) 백신

Facebook(페이스북) 페이지를 방문하여 추가 정보를 조회하십시오. facebook.com/3forMePhilly

건강 게시판을 항상 곁에 두시기 바랍니다.

http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html에서 여러 언어로 번역된 건강 게시판이 제공됩니다. 건강 게시판에 관한 자세한 정보가 필요하시면, Marialisa Ramirez에게 전화 215-685-6496번으로 연락하시거나 HealthBulletin@phila.gov로 이메일을 보내 주시기 바랍니다.

눈 건강

한 번도 안과 검사를 받지 않은 어린이들이 많습니다. 이는 학교 생활 중 읽고 쓰는 작업이 큰 부분을 차지하기 때문에 문제가 될 수 있습니다. 눈 문제가 조기에 발견 및 치료될수록, 치료의 효과가 높을 확률이 높습니다. 학교에서 시행하는 안과 검사는 도움이 되지만 눈에 문제가 있다면, 이를 안과 전문의에 의한 검진으로 대신해서는 안됩니다. 귀하의 아동이 다음과 같은 경우 안과 전문의와 진료 예약을 하십시오.

- **사시인 경우**
- **TV를 너무 가까이에서 시청하는 경우**
- **독서하는 동안 읽는 곳을 잊어버리는 경우**
- **두통이 있는 경우**
- **학교의 안과 검사를 통과하지 못하는 경우**

개학 시즌 건강 정보

학부모님들은 학교 간호사에게 다음 정보를 제공해야 합니다.

- **자녀의 응급상황 시 연락처 정보.** 최신 정보로 업데이트 하십시오.
- **자녀가 복용하는 약물.** 자녀가 가정에서만 약물을 복용하는 경우에도, 간호사에게 알리십시오.
- **일체의 건강 및 신체적 문제.** 천식, 심장 잡음 또는 관절염 등

아동 비만

과체중 또는 비만은 심각한 건강 문제를 야기할 수 있습니다.
비만은 여러 가지 건강 문제를 야기할 수 있습니다.

- **심장병**- 미국에서 주요 사망 원인
- **제2형 당뇨병**- 실명과 신부전을 야기할 수 있습니다.
- **천식**- 호흡시 쌕쌕거림, 흉부 압박감, 기침을 야기합니다.
- **수면 무호흡**- 수면하는 동안 호흡을 방해합니다.

부모 또는 간병인으로서, 귀하는 아동기 비만을 예방할 수 있습니다.

- 과일과 야채를 식단에 올립니다.
- 소다 및 기타 설탕이 많이 함유된 음료 대신 물이나 우유를 식단에 올립니다.
- 적은 양을 식단에 올립니다.
- 설탕과 지방이 든 음식과 스낵을 제한합니다.
- 좋아하는 식사를 보다 건강하게 만들기 위해 노력합니다.
- 매일 60분 동안 운동합니다. 걷기, 술래잡기, 줄넘기, 축구, 수영, 댄스를 할 수 있습니다.