Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Karmienie piersią*
- *Przyrządzaj mięso bezpiecznie*
- *Zagrożenia związane z paleniem papierosów*
- *Pozytywne skutki rzucenia palenia*

Karmienie piersią jest lepsze od karmienia butelką

- Karmienie piersią pozwala kobietom nawiązać więź z dziećmi.
- Pokarm matki zawiera przeciwciała, które chronią noworodki przed infekcjami.
- Pokarm matki dostarcza dziecku substancji odżywczych wspomagających jego rozwój, i jest bezpłatny!

Na początek zapoznaj się z poniższymi wskazówkami.

W ciąży:

- Uczęszczaj do szkoły rodzenia i na zajęcia na temat karmienia piersią.
- Rozmawiaj z kobietami, które karmią piersią.
- Zaplanuj, by ktoś pomógł ci w pracach domowych.

W szpitalu po porodzie:

- Zacznij karmić dziecko tak wcześnie, jak to możliwe, i rób to często.
- Jeśli na początku masz problemy, nie poddawaj się!
- Im więcej będziesz karmić piersią, tym łatwiej będzie ci to przychodzić.
- Trzymaj dziecko blisko twarzy (niemowlęta uwielbiają przyglądać się twarzom).
- Poproś o rozmowę z doradcą laktacyjnym przed opuszczeniem szpitala. Chętnie ci pomoże!

W domu:

- Miej dziecko zawsze w pobliżu, abyś mogła usłyszeć, kiedy jest głodne.
- Naucz się karmić piersią na stojąco, byś mogła przy tym chodzić.
- Poczekaj dwa tygodnie przed wprowadzeniem pokarmu w butelce.

Aby uzyskać więcej wskazówek, odwiedź stronę internetową: www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

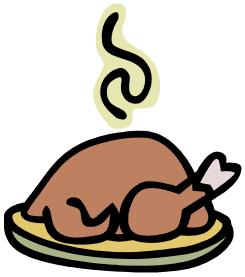
Przyrządzaj mięso bezpiecznie na Wielkanoc, Paschę i inne wiosenne święta

Wiosna to czas świątecznych posiłków, lecz niedogotowane mięso może spowodować zatrucia pokarmowe.

Przyrządzaj w tym roku szynkę, indyka, jagnięcinę i inne mięso w bezpieczny sposób!

Korzystaj z **termometru do mięsa**, i upewnij się, że pieczesz lub gotujesz poniższe rodzaje mięs, aż osiągną odpowiednią temperaturę wewnętrzną:

- **Mięso mielone i mieszane mięsa: 75° C**
- **Świeża wołowina, cielęcina i jagnięcina: 65° C**
- **Drób: 75° C**
- **Surowa wieprzowina i szynka: 72° C**
- **Gotowana szynka: 60° C**



Regularnie czytaj Biuletyn zdrowotny

Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Aby uzyskać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez pod numerem 215-685-6861 lub pisząc na adres HealthBulletin@phila.gov.

Polish/Polski

Wiosna to doskonały czas na rzucenie palenia!

Kilka powodów, aby rzucić palenie:

- Palenie może powodować trudności z oddychaniem i pogarszać objawy astmy i zapalenia płuc.
- Palenie także może prowadzić do chorób serca i udarów.
- Palenie może powodować raka płuc, przełyku, krtani, jamy ustnej, gardła, nerek, pęcherza, trzustki, żołądka i szyjki macicy.

Poniższe substancje chemiczne znajdują się w papierosach i dymie papierosowym:

- **Butan** (znajduje się w paliwie do zapalniczek)
- **Kadm** (stosowany w bateriach)
- **Kwas stearynowy** (stosowany w wosku do świec)
- **Heksamina** (stosowana w paliwie do zapalniczek)
- **Toluen** (stosowany w rozpuszczalniku do farb)
- **Nikotyna** (stosowana w środkach owadobójczych)

- **Amoniak** (stosowany w środkach czyszczących)
- **Metanol** (stosowany w paliwie rakietowym)
- **Tlenek węgla**
- **Arszenik** (trucizna)
- **Metan** (znajduje się w oparach kanalizacyjnych)
- **Kwas octowy** (znajduje się w occie)

NIE PODDAWAJ SIĘ. Jeśli chcesz rzucić palenie, spróbuj poniższych sposobów:

- **Wyznacz datę rzucenia palenia.** Wyznacz datę i trzymaj się jej.
- **Pal mniej.** Zmniejszaj liczbę wypalanych papierosów przed datą rzucenia palenia.
- **Czytaj.** Zdobywaj informacje, które dadzą ci wsparcie oraz porady na czas rzucania palenia.
- **Śledź swoje postępy.** Znajdź sposób, który pozwoli ci obserwować, jak przebiega Twoja próba rzucenia palenia. Odwiedź stronę internetową www.determinedtoquit.com.
- **Wprowadź system koleżeński.** Znajdź kolegę lub koleżankę, którzy starają się rzucić palenie.
- **Uzyskaj wsparcie grupy.** Poznaj i wspieraj inne osoby, które starają się rzucić palenie. Znajdź bezpłatne zajęcia w swojej okolicy na stronie internetowej www.smokefreephilly.com lub zadzwoń pod numer 215-683-LIVE.
- **Porozmawiaj z trenerem rzucania palenia.** Uzyskaj pomoc w dogodnej dla ciebie chwili dzięki bezpłatnemu doradztwu telefonicznemu pod numerem 1-800-QUIT-NOW.
- **Uzyskaj pomoc w rzucaniu palenia.** Rozważ skorzystanie z plastrów lub gumy nikotynowej dostępnych bez recepty, które mogą pomóc zaspokoić apetyt na papierosa. Porozmawiaj z lekarzem o lekach, które mogą pomóc zwalczyć apetyt na papierosa.
- **Gimnastykuj się.** Ćwiczenia mogą pomóc ci zrelaksować się i przestać myśleć o paleniu.

Niektóre pozytywne skutki rzucenia palenia:

- Zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka i choroby serca
- Przestaniesz odczuwać zadyszkę przy codziennych czynnościach (takich, jak wchodzenie po schodach)
- Twój oddech stanie się świeższy
- Twoje ubranie i włosy będą ładnie pachnieć
- Palce i paznokcie przestaną być żółtawe
- Powróci normalny zmysł powonienia
- Jedzenie będzie smakować lepiej

Prawdopodobieństwo skuteczności rzucenia palenia zwiększa się dwukrotnie, jeśli dokonujesz tego z czyjąś pomocą. Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer 1-800-QUIT-NOW, a uzyskasz bezpłatne doradztwo telefoniczne

Porozmawiaj z lekarzem, by dowiedzieć się, czy powinieneś/powinnaś zażywać leki pomagające rzucić palenie.

- Miejskie ośrodki zdrowia prowadzą programy rzucania palenia dla swych pacjentów. Niektóre leki są zapewniane bezpłatnie. Odwiedź stronę internetową www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ aby znaleźć ośrodek zdrowia w swojej okolicy.
- Aby uzyskać więcej informacji na temat metod i zasobów, które pomogą ci rzucić palenie, odwiedź stronę internetową www.smokefreephilly.org.