

健康資訊

社區健康提示及新聞



2012 年秋季

流感季節即將到來！注射疫苗！

疫苗（「注射」）是避免流行性感冒（「流感」）的最佳方式。流感的症狀有喉嚨疼痛、咳嗽、流鼻涕與發燒。其他的症狀包含發寒、頭疼、倦怠、肢體疼痛、嘔吐與腹瀉。

如果您注射流感疫苗，則可以協助您與他人避免生病。在您生病之前注射疫苗是非常重要的。

本期內容:

- 流感疫苗的重要性
- 眼部健康
- 返校健康提示
- 兒童肥胖症

誰需要流感疫苗？



- 6 個月至 18 歲的兒童。
- 孕婦。
- 65 歲及 65 歲以上人士。
- 患有特定慢性疾病的人士（請諮詢您的醫生）。
- 居住在護理之家或其他場所的人士。
- 與以上任何人群（例如，保健工作者）一起居住或工作的人士。
- 與不滿 6 個月大的嬰兒一起生活的人士。
- 任何希望能避免罹患季節性流感的人士。

我可以在何處注射流感疫苗？

您的醫生可以為您注射流感疫苗。如果您沒有醫生，您亦可透過其他方式注射流感疫苗：

- 您社區的診所與藥房。
- 如果您年滿 18 歲且生活在費城，您可以前往衛生部其中一間流感診所注射疫苗。如果想就近尋找一間診所，請造訪：<http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html>
- 您亦可尋找您學校、辦公地或家附近的提供者。如果想就近尋找一間診所，請造訪：<http://flushot.healthmap.org/>

年齡介於 13 至 18 歲的女孩及男孩可免費注射人類乳突病毒 (HPV) 疫苗。
如欲瞭解更多資訊，請造訪我們的 Facebook 專頁：[facebook.com/3forMePhilly](https://www.facebook.com/3forMePhilly)

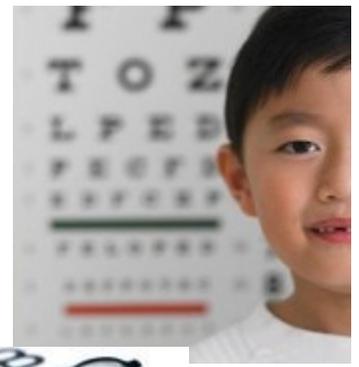
獲取最新「健康資訊」

您可以在以下網址找到多語言的「健康資訊」：
<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>。
有關「健康資訊」的更多資訊，請聯絡 Marialisa Ramirez，電話：
215-685-6496，或發送電子郵件至 HealthBulletin@phila.gov。

眼部健康

許多兒童從未檢查過他們的眼睛。由於在學校裡他們花費相當多時間閱讀與寫字，這可能成為問題。越早發現與治療眼部問題，治療的效果就越好。在學校進行的視力檢查非常有用，但如果有任何問題，還是無法取代眼科醫生所進行的檢查。如果您的孩子有以下症狀，請與眼科醫生約診：

- 斜視
- 坐得太靠近電視
- 閱讀時找不到他/她的位置
- 頭疼
- 在學校的視力檢查不合格



返校健康提示

家長應將下列資訊告知學校護士：



- 您孩子的緊急聯絡方式。保持此資訊的及時更新。
- 您孩子服用的藥物。即使您孩子僅在家服藥，亦請告知護士。
- 任何健康或身體障礙。譬如哮喘、心雜音或關節炎。

兒童肥胖症

過重或肥胖均可能引起嚴重的健康問題。

肥胖症可能導致許多健康問題：

- 心臟病—美國人的主要死因。
- 2 型糖尿病—可能導致失明及腎功能衰竭。
- 哮喘—導致氣喘、胸悶及咳嗽。
- 睡眠窒息—睡眠中出現的呼吸暫停。



作為家長或看護人，您可幫助預防兒童肥胖症：



- 提供水果及蔬菜。
- 提供水或牛奶，而非汽水與其他多糖飲料。
- 提供較小份的食物。
- 限制含糖及脂肪的食物及點心。
- 試著讓您喜歡的飯菜更健康。
- 每天運動 60 分鐘。您可以選擇步行、捉迷藏、跳繩、踢足球、游泳及跳舞。