

Bulletin Santé

Conseils et informations sur la santé pour la collectivité



PRINTEMPS 2013

Mai est le Mois national de sensibilisation à l'hypertension artérielle

On surnomme l'hypertension artérielle « la tueuse silencieuse », parce que bien souvent elle ne présente aucun signe ou symptôme.

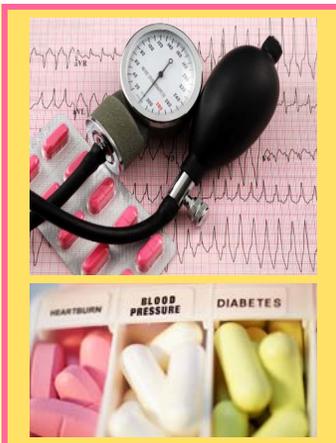
D'après les Centres de contrôle et de prévention de la maladie, 1 adulte sur 3 vit en portant cette « tueuse silencieuse ».

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

La tension artérielle est la force du sang lorsqu'il pousse contre les parois des artères. La tension artérielle élevée, ou hypertension, est toute mesure supérieure à 140/90 mmHg (la tension artérielle normale est 120/80 mmHg). Lorsque l'hypertension artérielle n'est pas traitée, elle peut entraîner d'autres problèmes tels que crise cardiaque, AVC, et insuffisance rénale.

Dans ce numéro:

- Prise en charge de l'hypertension durant une urgence
- Carte d'information Santé PDPH
- Loisirs et sécurité au printemps
- Comment éliminer ses médicaments de façon sûre
- Et VOUS, avez-vous des idées pour le Bulletin Santé de PDPH?



Que dois-je faire pour protéger ma santé en cas de catastrophe?

Il est important de prendre vos médicaments à la même heure chaque jour. Ceci peut être difficile à faire en cas d'urgence, il convient donc d'être préparé à l'avance.

Comment une catastrophe peut-elle affecter ma santé si j'ai de l'hypertension artérielle?

Il se peut que vous deviez évacuer ou que vous deviez vous mettre à l'abri sur place pendant une urgence. Si vous n'êtes pas préparé, vous pourriez vous trouver à court de médicaments. Si vous interrompez la prise de votre médicament, vous pourriez développer des maux de tête, une élévation de votre tension artérielle, un AVC, une crise cardiaque, une insuffisance cardiaque, ou une insuffisance rénale.

Gardez ces conseils à l'esprit :

- Le but du traitement est de réduire la tension artérielle, pour que vous soyez exposé à un moindre risque de problèmes.
- Préparez un kit d'urgence et un plan d'urgence.
- Il convient d'inclure au minimum une réserve de 3 jours de votre médicament dans votre kit d'urgence.
- Gardez sur vous une liste de vos médicaments. Cette liste doit inclure le nom du médicament, la dose et la fréquence de la prise.
- Si vous possédez un moniteur et un brassard pour la tension artérielle, incluez-le dans votre kit afin de pouvoir vérifier votre tension artérielle quotidiennement.

Vous pouvez trouver des conseils de santé publique sur le site: <http://www.phila.gov/Health>

RESTEZ INFORMÉ GRÂCE AU BULLETIN SANTÉ

Archives du Bulletin Santé : <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Contact: Marialisa Ramirez
Téléphone: 215-685-6496
Courriel: HealthBulletin@phila.gov

Carte d'information Santé PDPH

*Avez-vous des besoins médicaux spécifiques ?
Êtes-vous suivi par un médecin pour une raison quelconque ?
Vous devriez avoir une Carte d'information Santé à
porter sur vous pour les cas d'urgence.*

La Carte d'information Santé PDPH vous aidera à assurer le suivi:

- des informations de santé importantes
- des médicaments
- Coordonnées de contact en cas d'urgence
- de tous besoins spéciaux
- de toutes fournitures spéciales

Conservez la Carte d'information Santé dans votre portefeuille ou votre poche. Si vous ne parlez pas suffisamment bien l'anglais, demandez à votre médecin ou infirmière de vous aider à remplir la Carte d'information Santé.



COMMENT OBTENIR VOTRE CARTE D'INFORMATION SANTÉ:

Contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6496 ou téléchargez-la à l'adresse :
<http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf>

Loisirs et sécurité au printemps

Le printemps est une saison formidable pour pratiquer des exercices et laisser vos enfants et animaux se dépenser à l'extérieur. Aidez vos enfants à rester en bonne santé tout en préservant leur sécurité durant ces mois .

Voici quelques bons conseils pour les adultes et les enfants :

- Portez toujours un casque lorsque vous faites du vélo pour éviter les blessures à la tête.
- Ne jouez pas avec les chiens que vous ne connaissez pas (ils pourraient mordre !).
- Prévenez quelqu'un immédiatement si vous êtes mordu par un chien.
- APPELEZ le Service de santé au (215) 685-6748 si cela vous arrive ou que cela arrive à une autre personne. Ils pourront vous aider et vous indiquer ce qu'il faut faire.



Déterminez-vous des médicaments périmés, dont vous ne voulez plus, ou que vous n'utilisez pas ? De quelle façon devriez-vous les éliminer ?

Les médicaments traitent de nombreuses maladies, mais lorsqu'ils ne sont plus nécessaires, il est important de les éliminer correctement, pour éviter qu'ils soient nocifs aux autres et pour protéger l'environnement.

Découvrez comment éliminer les médicaments inutilisés de manière sûre en vous rendant sur le site :

<http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm101653.htm>



**Que voudriez- VOUS lire dans le
Bulletin Santé PDPH ?**
Quels sujets de santé VOUS intéressent-ils ?
**Adressez vos idées par courriel à l'adresse
HealthBulletin@phila.gov**