Departamenti i Filadelfias i Shëndetit Publik

Buletini i Shëndetit

Këshilla dhe lajme të reja mjekësore për komunitetin

Vjeshta 2010

Muaji i Përgatitjes Kombëtare

Shtatori është Muaji i Përgatitjes Kombëtare. Ta dini se çfarë duhet të bëni gjatë një rasti urgjent ose një katastrofe (të tilla si një përmbytje ose zjarr)!

Shtatori është një kohë e shkëlqyer për të ndërmarrë hapa që të përgatiteni për raste urgjente. Përgatisni kuti ndihme për raste urgjente dhe krijoni një plan për raste urgjente të familjes. Zbuloni se për cilat raste urgjente dhe katastrofa duhet të përgatiteni. Përgatituni që më parë që të jeni gati!

Brenda këtij Buletini Shëndetësor:

- *Muaji i Përgatitjes*
- *Dhjamosja e Fëmijëve*
- *Këshilla Shëndetësore të Kthimit-në-Shkollë*
- *Sifilisi është në rritje në Filadelfia.*

A jeni i përgatitur?

Përqendrohuni në të qenit gati – në shtëpi, në punë dhe në komunitetin tuaj. Përgatituni për raste urgjente duke ndjekur këta hapa të mëposhtëm:

Bëni dy Kuti të Rasteve Urgjente. Një për evakuim dhe një për strehim në vend. Kutija juaj për strehim-në-vend duhet të përfshijë furnizime të mjaftueshme për të paktën tre ditë për çdo person në shtëpinë tuaj.

Bëni një Plan Urgjence. Bëni një plan me anëtarët e familjes suaj dhe praktikojeni atë. A dini se si do të takoheni me njëri-tjetrin, ku do të takoheni dhe çfarë të bëni në raste të ndryshme urgjence.

Jini të Informuar. Të qenit i përgatitur do të thotë se jeni i informuar. Kontrolloni faqet e internetit, gazetat, radion dhe televizionin për informacion.

Përfshihuni. Merrni trajnime të ndihmës së shpejtë dhe shkruani emrin për trajnime të tjera vullnetare për raste urgjente. Kontrolloni http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html për më shumë informacion.

Kutia Juaj e Urgjencës Duhet të Përmbajë:

- Ujë
- Ushqim
- Pajisje guzhine

- Radio të vogël
- Kutinë e ndihmës së shpejtë
- Veshje

- Batanije
- Artikuj të higjenës personale

- Para
- Artikuj të tjerë të përditshëm

- Artikuj të tjerë të përditshëm

Ju mund të gjeni një listë furnizimit të kutisë së urgjencës në http://www.phila.gov/Health

Qëndroni në Lidhje me Buletinin e Shëndetit

Ju mund ta gjeni Buletinin e Shëndetit në gjuhë të shumta në http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Për informacion të mëtejshëm në lidhje me Buletinin e Shëndetit, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6861 ose Healthbulletin@phila.gov.

Albanian/Shqip

Dhjamosja e Fëmijëve

Të qenit mbipeshë ose të dhjamur mund të çojë në probleme serioze shëndeti. **Dhjamosja** matet duke përdorur një numër të quajtur **Indeksi i Masës së Trupit (BMI).** BMI është një numër i bazuar në peshën dhe gjatësinë e një fëmije.

Dhjamosja mund të çojë në shumë probleme shëndeti:

- **Sëmundje zemre**- shkaku kryesor i vdekjeve në SHBA.
- **Diabet i llojit 2**- mund të shkaktojë verbërim dhe dështim të veshkave.
- **Astma**- shkakton gulçim, shtrëngim të gjoksit dhe kollë.
- **Apnea e gjumit**- ndërpret frymëmarrjen gjatë gjumit.

I DHJAMUR = BMI në ose mbi 95 përqind për fëmijët e së njëjtës moshë dhe gjini.

Si një prind ose kujdesar, ju mund të ndihmoni në parandalimin e dhjamosjes në fëmijëri:

- Shërbeni fruta dhe perime.
- Përfshini produkte bulmeti me yndyrë-të pakësuar ose pa-yndyrë.
- Shërbeni racione më të vogla.
- Ndihmoni familjen tuaj që të pijë shumë ujë.
- Kufizoni pijet e ëmbëlsuara me sheqer.
- Kufizoni ushqimet dhe zemrat me sheqer dhe yndyrë.
- Përpiquni që t'i bëni ushqimet tuaja të preferuara më të shëndetshme.
- Përfshini 60 minuta fiskulturë çdo ditë. Ju mund të ecni, luani me të kapur, litar, futboll, not dhe kërcim.

Gjeni Pazarin e Fermerit duke vizituar http://www.thefoodtrust.org ose vendndodhjet e furnizimit me ushqime të freskëta javore duke vizituar http://www.philabundance.org

Këshilla Shëndetësore të Kthimit në Shkollë

Prindi duhet ti thotë infermieres së shkollës në lidhje me:

- **Informacionin e kontaktit në raste urgjente të fëmijës suaj.** Mbajeni këtë informacion sa më aktual.
- **Ilaçet që merr fëmija juaj.** Edhe nëse fëmija juaj i merr ilaçet e tij/saj vetëm në shtëpi, ia tregoni infermieres.
- **Ndonjë problem shëndetësor.** Alergjitë janë një shembull i mirë.
- **Ndonjë problem fizik.** Shembuj janë astma ose një mërmëritje e zemrës.

Sifilisi është në rritje në Filadelfia

Sifilisi është një **sëmundje e transmetuar seksualisht (STD)** që përhapet nga një person tek tjetri me anë të kontaktit të drejtpërdretë me një plagë të sifilisit gjatë seksit vagjinal, anal ose gojor. Simptomat e infeksionit përfshijnë ekzantemë dhe plagë të lëkurës në rajonin gjenital, por disa njerëz mund të infektohen me sifilis dhe nuk kanë asnjë lloj simptome. Mënyra më e mirë për të diagnostikuar sifilisin është duke bërë një testim të gjakut.

Mësoni më shumë dhe se ku mund të testoheni në: http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php

Sifilisi është një problem shëndetësor i madh publik në Filadelfia, sepse numri i rasteve po rritet në një raport të shpejtë, veçanërisht në gratë e moshës 15-40 vjeç. Gratë shtatëzanë mund t'ia kalojnë pa patur vetëdije infeksionin foshnjës. Foshnjat e infektuara me sifilis mund të kenë prapambetje mendore, deformime fizike ose mund të vdesin në lindje.

Ju mund ta parandaloni sifilisin duke përdorur gjithmonë një kondom gjatë seksit vagjinal, anal dhe gojor. Nëse keni më shumë se një partner seksual, ju duhet të kontrolloheni nga doktori juaj për sifilis.