

全國災難防備月

9 月為「全國災難防備月」。知悉在發生緊急情況或災難（如水災或火災）時應採取的措施！

9 月是採取措施為緊急情況作準備的最佳時間。將應急用品包放在一起，並制定一項家庭應急計劃。瞭解您應為之作準備的緊急情況及災難。著手準備之前，請先制定計劃！

本「健康資訊」內容：

- 災難防備月
- 兒童肥胖症
- 返校健康提示
- 在費城，梅毒正盛行



準備好了嗎？

集中精力，在家中、工作中及社區中做好準備。按下列步驟做好應急準備工作：

準備兩個應急包。一個用於通風，另一個則放在庇護所。您的庇護所應急包應包含足以供您家中各成員至少使用三天的用品。

制定應急計劃。與您的家庭成員一起制定計劃，並予以實施。瞭解在不同緊急情況下的相互聯絡方式、會合地點以及應採取的措施。

保持消息靈通。準備各種保持消息靈通的方式。透過網站、報紙、無線電及電視，瞭解資訊。

積極參與。開展急救培訓、登記參加其他緊急情況自願培訓。登入 <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html>，瞭解更多資訊。

您的應急包應包括：

- 水
- 食物
- 廚房用品

- 小型收音機
- 急救包
- 衣物

- 毯子
- 個人衛生用品

- 錢
- 其他日常用品

- 嬰兒、長者、殘障人士用品

您可登入 <http://www.phila.gov/Health>，查找應急包用品清單

獲取最新健康資訊

您可以在以下網站找到多語言的「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：215-685-6861，或發送電子郵件至 Healthbulletin@phila.gov。

兒童肥胖症

過重或肥胖均可能引起嚴重的健康問題。肥胖症使用被稱為**體重指數 (Body Mass Index, BMI)** 的數字進行測量。BMI 是基於兒童體重及身高的數字。

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。



肥胖 = BMI 在或高出相同年齡及性別兒童達 95%。

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。
- 添加低脂或無脂奶製品。
- 提供較小份的食物。
- 讓家人多喝水。
- 限制含糖飲料。

- 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。

請登入 <http://www.thefoodtrust.org> 查找農貿市場 (Farmer's Markets) 或登入 <http://www.philabundance.org> 查找每週新鮮食物投放地點

返校健康提示



家長應將下列資訊告知校護：

- 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。
- 任何健康問題。敏感症就是很好的例子。
- 任何身體障礙。如哮喘或心雜音。

在費城，梅毒正盛行

梅毒 (Syphilis) 是一種**性傳播疾病 (sexually transmitted disease, STD)**，該病可透過在陰道、肛門或口交中直接接觸梅毒傷口而在人與人之間傳播。感染症狀包括生殖器官區域皮疹及皮瘡，但一些人感染梅毒後完全沒有任何症狀。驗血是診斷梅毒的最佳方法。

在費城，梅毒是公共健康的大問題，因為病例人數增長很快，尤其是 15-40 歲的女性。孕婦可能不經意地傳染給嬰兒。感染梅毒的嬰兒可能會出現智力遲鈍、身體畸形，甚至可能在出生時死亡。

陰道、肛門或口交過程中總是使用避孕套，即可預防梅毒。若您有一個以上不同的性伴侶，您的保健人員應要求您檢查梅毒。

瞭解更多資料及
在何處做檢驗：

[http://
www.stdphilly.org/
stdbasics/
syphilis.php](http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php)