Philadelphia Department of Public Health
(फिलाडेल्फिया जन स्वास्थ्य विभाग)

स्वास्थ्य बुलेटिन

समुदाय के लिए स्वास्थ्य संबंधी युक्तियाँ (टिप्स) और समाचार

फॉल
2010

राष्ट्रीय तैयारी माह

सितंबर राष्ट्रीय तैयारी माह है। जानिए कि किसी संकटकाल या आपदा (जैसे कि बाढ़ या आग) के दौरान क्या करना चाहिए!

संकटकालों के लिए तैयारी हेतु कदम उठाने के लिए सितंबर बहुत बढ़िया समय है। संकटकाल आपूर्ति किटों को एक साथ रखें और परिवार संकटकाल योजना बनाएं। पता करें कि किन संकटकालों और आपदाओं के लिए आपको तैयारी करनी चाहिए। तैयार रहने के लिए पहले से योजना बनाएं!

इस स्वास्थ्य बुलेटिन के अन्दर:

- *तैयारी माह*
- *बचपन का मोटापा*
- *बैक-टू-स्कूल स्वास्थ्य युक्तियाँ*
- *फिला में उपदंश (सिफलिस) बढ़ रहा है।*

क्या आप तैयार हैं?

घर पर, काम पर और अपने समुदाय में - तैयार रहने पर ध्यान दीजिए। निम्नलिखित चरणों का पालन करके संकटकाल के लिए तैयारी करें:

दो आपातकालीन किट बनाएं। एक खाली करने के लिए और एक स्थान विशेष पर आश्रय लेने के लिए। आपके आश्रय स्थल की किट में आपके घर के प्रत्येक व्यक्ति के लिए कम-से-कम तीन दिनों हेतु पर्याप्त आपूर्ति शामिल होनी चाहिए।

आपातकालीन योजना बनाएं। अपने परिवार के सदस्यों के साथ योजनाएं बनाएं और उनका अभ्यास करें। जानिए कि आप एक दूसरे से संपर्क कैसे करेंगे, आप कहाँ मिलेंगे और अलग-अलग संकटकालीन स्थितियों में क्या करेंगे।

जानकारी बनाए रखिए। तैयार रहने का अर्थ है जानकारी बनाए रखना। सूचना के लिए वेबसाइटें, समाचार पत्र, रेडियो और टेलीविजन देखते रहें।

जुड़े रहें। प्राथमिक प्रशिक्षण लें और अन्य संकटकालीन स्वयंसेवा प्रशिक्षणों के लिए साइन अप करें। अधिक जानकारी के लिए http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html को देखें।

आपके आपातकालीन किट में निम्नलिखित शामिल होना चाहिए:

- पानी
- भोजन
- रसोई के आइटम

- छोटा रेडियो
- प्राथमिक चिकित्सा किट
- कपड़े

- कंबल
- निजी सफाई संबंधी सामान

- पैसा
- रोजमर्रा के अन्य सामान

- बच्चों, बूढ़ों और अक्षम व्यक्तियों के लिए सामान

आप आपातकालीन किट आपूर्ति सूची को http://www.phila.gov/Health पर देख सकते हैं

स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आप यहाँ पर अनेक भाषाओं में स्वास्थ्य बुलेटिन देख सकते हैं
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 215-685-6861 या
Healthbulletin@phila.gov पर मारियालीसा रेमीरेज़ से संपर्क करें।

Hindi/हिन्दी

बचपन का मोटापा

अधिक वजन होने या मोटा होने से स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। **बॉडी मास सूचकांक (BMI)** कहलाने वाले नंबर का उपयोग करते हुए **मोटापा मापा जाता है।** BMI बच्चे के वजन और कद पर आधारित एक संख्या होती है।

मोटापे से स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याएं हो सकती हैं:

- **हृदय रोग**- अमेरिका में मृत्यु का प्रमुख कारण।
- **टाइप 2 डायबिटीज़**- से अंधापन हो सकता है और किडनी फेल हो सकती है।
- **दमा**- से घरघराहट, सीने में कड़ापन और खाँसी पैदा होती है।
- **नींद में गतिरोध**- से सोते समय सांस लेने में बाधा पहुँचती है।

मोटा होना = एक ही आयु और लिंग के बच्चों के लिए 95वें या उससे अधिक परसेंटाइल पर BMI

अभिभावक या देखभालकर्ता के रूप में, आप बच्चे का मोटापा रोकने में सहायता कर सकते हैं:

- फल और सब्जियाँ दें।
- कम वसा वाले या गैर वसा वाले डेयरी उत्पादों को शामिल करें।
- कम मात्रा में दें।
- अधिक पानी पीने में अपने परिवार की मदद करें।
- शक्कर से मीठे किए गए पेयों को सीमित रखें।
- शर्करा और वसा वाले भोजन और स्नैक्स को सीमित रखें।
- अपने पसंदीदा खाने को अधिक स्वास्थ्यकर बनाने का प्रयास करें।
- प्रतिदिन 60 मिनट व्यायाम करें। आप टहल सकते हैं, टैग खेल सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, फुटबॉल खेल सकते हैं, तैर और नृत्य कर सकते हैं।

http://www.thefoodtrust.org पर जाकर किसानों के बाजार देखें या
http://www.philabundance.org पर जाकर साप्ताहिक ताजे फल मिलने के (ड्रॉप-ऑफ) स्थान देखें।

बैक-टू-स्कूल स्वास्थ्य युक्तियाँ

अभिभावकों को स्कूल नर्स को निम्नलिखित के बारे में बताना चाहिए:

- **आपके बच्चे के आपातकालीन संपर्क की सूचना।** इसे अद्यतन रखें।
- **वे दवाइयाँ जो आपका बच्चा लेता है।** भले ही आपका बच्चा अपनी दवाएं घर पर लेता हो, नर्स को उसकी जानकारी दें।
- **स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या।** एलर्जी अच्छा उदाहरण हैं।
- **कोई शारीरिक समस्या।** उदाहरण हैं- दमा या हृदय में सरसराहट।

फिलाडेल्फिया में उपदंश (सिफलिस) बढ़ रहा है।

सिफलिस **एक यौन संक्रमित बीमारी (STD) है** जो योनि, गुदा या मौखिक सैक्स के दौरान सिफलिस पीड़ित व्यक्ति के सीधे संपर्क में आने से व्यक्ति से व्यक्ति में फैलती है। संक्रमण के लक्षणों में जननांग क्षेत्र में त्वचा पर ददोरे और घाव होना शामिल है लेकिन कुछ लोग सिफलिस से संक्रमित हो सकते हैं और संभव है उनके कोई लक्षण न हों। सिफलिस के निदान के लिए सर्वोत्तम तरीका है रक्त परीक्षण करवाना।

और अधिक जानकारी प्राप्त करें और जानें कि कहाँ परीक्षण कराएं: http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php

सिफलिस फिलाडेल्फिया में बड़ी जन स्वास्थ्य समस्या है क्योंकि विशेष रूप से 15-40 वर्ष की महिलाओं में मामलों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। गर्भवती महिलाएं अनजाने में अपने संक्रमण को अपने बच्चों में फैला सकती हैं। सिफलिस से पीड़ित बच्चों में मानसिक विकार, शारीरिक विकृतियाँ हो सकती हैं या जन्म के समय मृत्यु हो सकती है।

आप योनि, गुदा और मौखिक सैक्स के दौरान सदैव निरोध का प्रयोग करके सिफलिस को रोक सकते हैं। यदि आपके एक से अधिक सैक्स साथी हैं तो आपको सिफलिस के लिए अपने स्वास्थ्यप्रदाता से जाँच करानी चाहिए।