Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Jesień 2010

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Miesiąc gotowości ratunkowej*
- *Otyłość wśród dzieci*
- *Rozpoczyna się rok szkolny – wskazówki dot. zdrowia*
- *Wzrost zachorowań na kiłę w Filadelfii*

Miesiąc narodowej gotowości ratunkowej

Wrzesień jest miesiącem narodowej gotowości ratunkowej. Wiedz, co należy robić w razie niebezpieczeństwa lub katastrofy (np. powodzi lub pożaru)!

Wrzesień to dobry czas, aby podjąć działania w celu przygotowania się na wypadek niebezpieczeństwa. Przygotuj zapasy na wypadek niebezpieczeństwa i opracuj plan działania dla rodziny na taką okoliczność. Dowiedz się, na jakiego rodzaju niebezpieczeństwa i katastrofy należy się przygotować. Zaplanuj zawczasu, aby być gotowym, kiedy zajdzie ku temu potrzeba!

Czy jesteś gotowy?

Skoncentruj swoją uwagę na przygotowaniu się na ewentualne niebezpieczeństwa – w domu, w pracy i w swoim sąsiedztwie. Przygotuj się na wypadek takich sytuacji w następujący sposób:

Przygotuj dwa zestawy artykułów potrzebnych na wypadek niebezpieczeństwa. Jeden na wypadek ewakuacji, a drugi na wypadek schronienia się w domu. Zestaw na wypadek schronienia się w domu powinien zawierać zapasy wystarczające na przynajmniej trzy dni dla każdej osoby w Twoim domu.

Opracuj plan działania na wypadek niebezpieczeństwa. Opracuj plany działania z członkami swojej rodziny i przećwicz je. Wiedz, w jaki sposób się ze sobą kontaktować, gdzie się zbierać i co robić w różnych sytuacjach niebezpiecznych.

Bądź dobrze poinformowany. Być przygotowanym oznacza być dobrze poinformowanym. Szukaj informacji na stronach internetowych, w gazetach, radio i telewizji.

Zaangażuj się osobiście. Przejdź szkolenie w zakresie pierwszej pomocy i zapisz się na ochotnicze szkolenia na wypadek innych niebezpieczeństw. Więcej informacji znajdziesz na stronie http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html.

W Twoim zestawie artykułów potrzebnych na wypadek niebezpieczeństwa powinny się znajdować:

- Woda
- Żywność
- Przybory kuchenne

- Mały odbiornik radiowy
- Zestaw pierwszej pomocy
- Odzież

- Koce
- Przybory do higieny osobistej

- Pieniądze
- Inne przedmioty codziennego użytku

- Artykuły dla niemowląt, osób starszych i niepełnosprawnych

Lista artykułów potrzebnych na wypadek niebezpieczeństwa zamieszczona jest na stronie http://www.phila.gov/Health

Kontynuuj lekturę Biuletynu zdrowotnego

Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Aby otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6861 lub pisząc na adres Healthbulletin@phila.gov.

Polish/Polski

Otyłość wśród dzieci

Nadwaga lub otyłość może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych. **Otyłość** mierzy się za pomocą liczby zwanej **wskaźnikiem masy ciała (Body Mass Index, BMI).** Wskaźnik BMI jest liczbą obliczaną na podstawie wagi ciała oraz wzrostu.

Otyłość może być przyczyną wielu problemów zdrowotnych:

- **Choroby serca –** główna przyczyna śmierci w USA.
- **Cukrzyca typu 2 –** może powodować ślepotę i niewydolność nerek.
- **Astma –** wywołuje rzężenie, ucisk w klatce piersiowej i kaszel.
- **Bezdech senny –** przerywa oddychanie w czasie snu.

OTYŁOŚĆ = wskaźnik BMI równy lub przekraczający 0,95 dla dzieci w tym samym wieku i o tej samej płci.

Jako rodzic lub opiekun możesz zapobiec otyłości dziecka:

- Podawaj do jedzenia owoce i warzywa.
- Włącz do diety dziecka niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.
- Szykuj mniejsze porcje.
- Nakłaniaj swoją rodzinę do picia dużych ilości wody.
- Ograniczaj spożywanie napojów słodzonych cukrem.
- Ograniczaj spożywanie posiłków i przekąsek zawierających cukier i tłuszcz.
- Próbuj uczynić swoje ulubione posiłki zdrowszymi.
- Uprawiaj codziennie ćwiczenia fizyczne przez 60 minut. Możesz spacerować, bawić się w berka, skakać na skakance, grać w piłkę nożną, pływać i tańczyć.

Znajdź targi rolne na stronie http://www.thefoodtrust.org
lub cotygodniowych dostawców świeżej żywności na stronie http://www.philabundance.org

Rozpoczyna się rok szkolny – wskazówki dotyczące zdrowia

Rodzice powinni dostarczyć pielęgniarce szkolnej następujące informacje:

- **Informacje kontaktowe dziecka.** Należy je na bieżąco aktualizować.
- **Przyjmowane przez dziecko leki.** Nawet jeżeli dziecko przyjmuje leki tylko w domu, pielęgniarka powinna o tym wiedzieć.
- **Wszelkie problemy ze zdrowiem.** Dobrym przykładem są tu alergie.
- **Wszelkie problemy natury fizycznej.** Przykładem może tu być astma lub szmery serca.

Wzrost zachorowań na kiłę w Filadelfii

Kiła jest **chorobą weneryczną**, która jest przekazywana od jednej osoby do drugiej poprzez bezpośredni kontakt z wrzodem wenerycznym podczas stosunku dopochwowego, analnego lub oralnego. Objawy zakażenia obejmują wysypkę na skórze i owrzodzenia na narządach płciowych, lecz niektóre osoby mogą jednak być zakażone i nie wykazywać żadnych objawów. Najlepszą metodą rozpoznania kiły jest badanie krwi.

Więcej informacji oraz gdzie można się zbadać znajdziesz na stronie: http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php

Kiła jest wielkim problemem społecznym w Filadelfii, ponieważ liczba zachorowań wzrasta w szybkim tempie, szczególnie wśród kobiet w wieku od 15 do 40 lat. Kobiety w ciąży mogą nieświadomie zakazić swoje nienarodzone dzieci. Dzieci zakażone kiłą mogą być psychicznie upośledzone, fizycznie zdeformowane, a zakażony płód może umrzeć w momencie narodzin.

Kile można zapobiec poprzez stosowanie prezerwatyw w czasie każdego stosunku dopochwowego, analnego lub oralnego. Jeżeli masz kilku partnerów seksualnych, powinieneś/powinnaś zbadać się u swojego lekarza, czy nie masz kiły.