Bộ Y Tế Công Philadelphia

Bản Tin Sức Khỏe

Hướng dẫn và thông tin về sức khỏe cho cộng đồng

Mùa thu 2010

Tháng Chuẩn Bị Sẵn Sàng Quốc Gia

Tháng Chín là Tháng Chuẩn Bị Sẵn Sàng Quốc Gia. Hãy biết nên làm gì trong lúc xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa (chẳng hạn như lũ lụt hay hỏa hoạn)!

Tháng Chín là thời gian thích hợp để thực hiện các bước chuẩn bị ứng phó các trường hợp khẩn cấp. Thủ sẵn các túi tiếp liệu cho trường hợp khẩn cấp và hoạch định chương trình ứng phó trường hợp khẩn cấp cho gia đình. Phải biết quý vị chuẩn bị ứng phó với loại trường hợp khẩn cấp và thảm họa nào. Hãy hoạch định trước để luôn sẵn sàng!

Trong Bản Tin Sức Khỏe lần này:

- *Tháng Chuẩn Bị Sẵn Sàng*
- *Vấn Nạn Béo Phì ở Trẻ Em*
- *Hướng Dẫn Giữ Sức Khỏe Khi Đi Học Trở Lại*
- *Bệnh giang mai đang gia tăng tại Philadelphia.*

Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng chưa?

Hãy tập trung vào công việc chuẩn bị – ở nhà, tại nơi làm việc, và trong cộng đồng. Chuẩn bị ứng phó trường hợp khẩn cấp bằng cách theo sát các bước sau đây:

Chuẩn bị sẵn hai Túi Đồ Dùng cho Trường Hợp Khẩn Cấp. Một túi cho trường hợp đi di tản, và một túi cho trường hợp đi đến nơi tạm trú. Túi đồ dùng cho nơi tạm trú nên có đủ tiếp liệu trong ít nhất ba ngày cho mỗi người trong nhà của quý vị.

Hoạch Định Chương Trình Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp. Hoạch định chương trình cùng với những người trong gia đình của quý vị, rồi thực hành chương trình đó. Biết rõ quý vị sẽ liên lạc với từng người bằng cách nào, gặp nhau ở đâu, và nên làm gì trong các trường hợp khẩn cấp khác nhau.

Theo Dõi Thông Tin. Chuẩn bị sẵn sàng có nghĩa là theo dõi thông tin. Vào mạng, đọc báo, nghe radio, và xem tivi để biết thông tin.

Tham Gia. Tham gia khóa huấn luyện sơ cứu, và ghi danh vào các khóa huấn luyện khác về cách ứng phó trường hợp khẩn cấp cho thiện nguyện viên. Truy cập trang http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html để biết thêm thông tin.

Túi Đồ Dùng cho Trường Hợp Khẩn Cấp nên bao gồm:

- Nước
- Thực phẩm
- Đồ dùng nhà bếp

- Radio nhỏ
- Túi sơ cứu
- Quần áo

- Mền
- Đồ dùng vệ sinh cá nhân

- Tiền bạc
- Đồ dùng hàng ngày khác

- Đồ dùng cho trẻ con, người già, người khuyết tật

Quý vị có thể tìm đọc danh sách tiếp liệu cho túi đồ dùng cho trường hợp khẩn cấp tại http://www.phila.gov/Health

Luôn Theo Dõi Bản Tin Sức Khỏe

Quý vị có thể tìm đọc Bản Tin Sức Khỏe bằng nhiều ngôn ngữ tại http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Muốn biết thêm thông tin về Bản Tin Sức Khỏe, xin liên lạc với Marialisa Ramirez theo số 215-685-6861 hoặc tại Healthbulletin@phila.gov.

Vấn Nạn Béo Phì ở Trẻ Em

Nặng cân quá mức hay béo phì có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. **Béo phì** được đo theo một chỉ số gọi là **Chỉ Số Trọng Lượng Cơ Thể (Body Mass Index, hay BMI).** BMI là một chỉ số dựa trên trọng lượng và chiều cao của trẻ.

Béo phì có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe:

- **Bệnh tim**- là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Hoa Kỳ.
- **Bệnh tiểu đường loại 2**- có thể gây ra mù lòa và suy thận.
- **Bệnh suyễn**- làm cho quý vị thở khò khè, tức ngực và ho.
- **Ngưng thở khi ngủ**- làm gián đoạn hô hấp trong lúc ngủ.

BÉO PHÌ = BMI ở mức bằng hay cao hơn 95 phần trăm đối với trẻ em cùng tuổi và cùng giới tính.

Là cha mẹ hay người trông nom, quý vị có thể giúp ngăn ngừa vấn nạn béo phì ở trẻ em:

- Cho ăn trái cây và rau cải.
- Dùng các sản phẩm ít béo hay không có chất béo.
- Cho ăn khẩu phần ít hơn.
- Luôn nhắc gia đình quý vị nhớ uống thật nhiều nước.
- Hạn chế các thức uống ngọt có chất đường.
- Hạn chế thực phẩm và thức ăn nhẹ có đường và chất béo.
- Cố gắng chế biến các bữa ăn hợp khẩu vị lành mạnh hơn.
- Dành 60 phút tập thể dục mỗi ngày. Quý vị có thể đi bộ, chơi rượt bắt, nhảy dây, chơi đá banh, bơi lội và nhảy đầm.

Tìm chợ bán hàng của nông gia bằng cách vào http://www.thefoodtrust.org
hoặc địa điểm bán thực phẩm tươi hàng tuần bằng cách truy cập vào http://www.philabundance.org

Hướng Dẫn Giữ Sức Khỏe Khi Đi Học Trở Lại

Cha mẹ nên báo cho y tá học đường biết về:

- **Thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của con quý vị.** Thường xuyên cập nhật thông tin này.
- **Thuốc men con của quý vị đang dùng.** Ngay cả khi con của quý vị chỉ dùng thuốc tại nhà, thì vẫn nên báo cho y tá biết.
- **Mọi vấn đề sức khỏe.** Chẳng hạn như dị ứng.
- **Mọi vấn đề về thể chất.** Thí dụ như bệnh suyễn hoặc bệnh tim thổi.

Bệnh giang mai đang gia tăng tại Philadelphia

Bệnh giang mai là **bệnh lây truyền qua tình dục (STD),** lây truyền từ người này sang người khác khi tiếp xúc trực tiếp với chỗ lở loét của bệnh giang mai trong khi giao hợp qua âm đạo, hậu môn, hoặc miệng. Triệu chứng nhiễm bệnh bao gồm nổi mề đay và lở loét ở vùng sinh dục, nhưng một số người bị bệnh giang mai lại không có triệu chứng nào cả. Cách chẩn đoán bệnh giang mai hữu hiệu nhất là đi thử máu.

Muốn biết thêm chi tiết và nơi đi xét nghiệm, hãy truy cập vào: http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php

Bệnh giang mai là vấn nạn sức khỏe cộng đồng lớn tại Philadelphia vì số trường hợp bị bệnh đang gia tăng với tốc độ nhanh, nhất là ở phụ nữ thuộc lứa tuổi từ 15-40 tuổi. Phụ nữ có thai có thể vô ý lây truyền bệnh này cho con của mình. Trẻ sơ sinh bị bệnh giang mai có thể bị thiểu năng tâm thần, dị dạng thể chất, hoặc tử vong khi sanh.

Quý vị có thể phòng ngừa bệnh giang mai bằng cách luôn dùng bao cao su trong khi giao hợp qua âm đạo, hậu môn, và miệng. Nếu có nhiều hơn một bạn tình khác giới tính, quý vị cần phải được người chăm sóc sức khỏe khám kiểm tra bệnh giang mai.