*Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias*

# Buletin Shëndetësor

Këshilla dhe lajme shëndetësore për komunitetin

*Vjeshtë* 2011

## Muaji Kombëtar i Përgatitjes

**Shtatori është Muaji Kombëtar i Përgatitjes.** Të dini se çfarë të bëni gjatë një emergjence ose një katastrofe (si për shembull në një përmbytje apo zjarr)!

Shtatori është koha e përshtatshme që të ndërmerrni masa për të qenë gati për emergjenca. Krijoni paketa të furnizimeve emergjente dhe bëni një plan të emergjencës për familjen. Gjeni se për cilat emergjenca ose katastrofa duhet të përgatiteni. Planifikoni që më parë për të qenë gati!

***Brenda këtij Buletini Shëndetësor:***


- *Muaji i përgatitjes*
- *Obesiteti tek fëmijët dhe këshilla parandalimi*
- *Shëndeti i syrit*


## A jeni të përgatitur?

Përqendrohuni në të qënit gati në shtëpi, në punë dhe në komunitetin tuaj. Përgatituni për emergjenca duke ndjekur këto hapa:

**Krijoni dy paketa për emergjencat.** Një për evakuimin dhe një për strehimin në vend. Paketa juaj e strehimit në vend duhet të ketë furnizime të mjaftueshme për të paktën tre ditë për secilin person në banesën tuaj.

**Bëni një Plan Emergjence.** Bëni një plan me pjesëtarët e familjes tuaj dhe praktikojeni. Duhet të dini se si ta kontaktoni njëri-tjetrin, ku do të takoheni dhe çfarë duhet bërë në emergjenca të ndryshme. Bëni kujdes për miqtë dhe fqinjët në emergjenca dhe planifikoni t'i kontrolloni ndërkohë që siguroheni se familja juaj është në rregull. Atyre mund t'ju duhet ndihmë, dhe ju mund të jeni personi më i afërt që mund t'i ndihmojë.

**Jini të informuar.** Të qënit të përgatitur do të thotë të jeni të informuar. Kontrolloni faqet e internetit, gazetat, radion dhe televizorin për informacion.

**Merrni pjesë.** Bëni trajnim e ndihmës së shpejtë dhe regjistrohuni për trajnime të tjera vullnetare të emergjencës. Kontrolloni http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html për më shumë informacion.

Nëse merrni barna, mbani një listë gati të të gjitha barnave tuaja aktuale dhe se sa merrni çdo ditë. Sigurohuni që t'i merrni barnat me vete nëse ju duhet të largoheni nga shtëpia juaj për një periudhë kohe .

## Paketa juaj e emergjencës duhet të përfshijë:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| • Ujë<br>• Ushqim<br>• Sende kuzhine | • Radio të vogël<br>• Një paketë të ndihmës së shpejtë<br>• Veshje | • Batanije<br>• Sende të higjenës personale | • Para<br>• Sende të tjera të përditshme | • Sende për bebet, të moshuarit, personat me paaftësi |

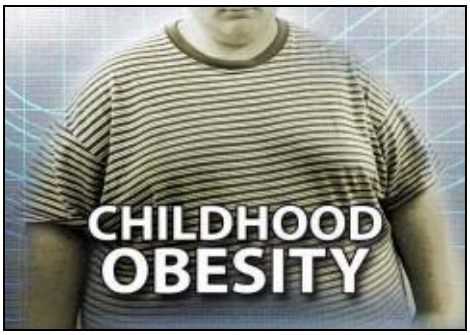
Ju mund të gjeni një listë të paketës së furnizimeve të emergjencës në http://www.phila.gov/Health

## Qëndroni në Kontakt me Buletinin Shëndetësor

Ju mund ta gjeni Buletinin e shëndetit në disa gjuhë tek http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Për informacion të mëtejshëm rreth Buletinit Shëndetësor, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6861 ose Healthbulletin@phila.gov.

# Obesiteti tek fëmijët




**Të qënit mbipeshë ose obes** mund të çojë në probleme serioze të shëndetit. **Obesiteti** matet duke përdorur një numër që quhet **Treguesi i Masës së Trupit (Body Mass Index) (BMI).** BMI është një numër i bazuar mbi peshën dhe gjatësinë e një fëmije.

Obesiteti mund të çojë në shumë probleme shëndetësore:

- **Sëmundje të zemrës** - shkaku kryesor i vdekjeve në SHBA.
- **Diabet i llojit 2** - mund të shkaktojë verbim dhe dëmtim të veshkave.
- **Astma** - shkakton gulçim, shtrëngim në kraharor dhe kollitje.
- **Apnea e gjumit** - ndërpret frymëmarrjen gjatë gjumit.

**OBES = BMI në ose mbi 95 përqind për fëmijët e së njëjtës moshë dhe seks.**

**Si prind ose kujdestar, ju duhet të ndihmoni në parandalimin e obesitetit tek fëmijët:**

- Servirni fruta dhe perime.
- Servirni ujë ose qumësht në vend të lëngjeve të gazuara ose pijeve të tjera me shumë sheqer.
- Servirni porcione më të vogla.
- Ndihmoni familjen tuaj të pijë shumë ujë.
- Kufizoni pijet me lëndë sheqerosëse.

- Kufizoni ushqimin dhe mezet me sheqer dhe yndyrë.
- Përpiquni t'i bëni vaktet tuaja të preferuara të ushqyeshme.
- Përfshini 60 minuta ushtrime çdo ditë. Ju mund të ecni, mund të luani "të preka", të kërceni me litar, të luani futboll, të notoni dhe të vallëzoni.

Gjeni tregun fshatar duke vizituar http://www.thefoodtrust.org
ose vendet ku bëhet furnizimi me ushqime të freskëta çdo javë duke vizituar http://www.philabundance.org

# Shëndeti i syrit

Shumë fëmijë nuk i kanë kontrolluar kurrë sytë e tyre. Ky mund të jetë një problem sepse leximi dhe shkrimi janë një pjesë e madhe e shkollës sot. Sa më parë që të gjendet dhe mjekohet një problem me sytë, aq më e mundshme është që mjekimi të funksionojë. Kontrollet e shikimit në shkollë ndihmojnë, por nuk duhet të zëvendësojnë kontrollet tek një doktor i syve nëse ka ndonjë problem. Caktoni një vizitë tek doktori nëse fëmija juaj:

- Picërron sytë
- Ulet shumë afër televizorit
- E humbet vendin e fjalëve kur lexon
- Ka dhimbje koke
- Nuk e kalon kontrollin e shikimit në shkollë