

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良好時機。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！

該健康資訊內含：

- 災難防備月
- 兒童肥胖症及避免方法
- 眼部健康

準備好了嗎？

集中精神，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，並予以施行。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。在緊急情況發生時，請多注意您的親朋好友，在確保您的家人安全之餘，也請同時注意您親友的狀況。他們可能會需要幫助，而您可能就是離他們最近，最能提供幫助的人。

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。



若您有服藥需求，請將您目前所服用的藥物名稱與每日劑量列表，並放在方便拿取的地方。若您需要離開家中一段時間，請確認您有隨身攜帶您的藥物。

您的應急包應包括：

- 水
- 食物
- 廚房用品

- 小型收音機
- 急救包
- 衣服

- 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

您可以在以下網址找到多語言的「健康資訊」

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>。

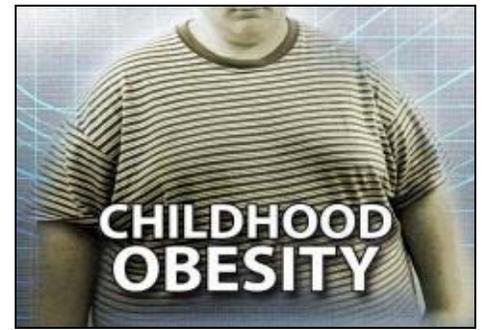
有關「健康資訊」的更多資訊，請聯絡 Marialisa Ramirez，電話：215-685-6496，或發送電子郵件至 Healthbulletin@phila.gov。

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**的數字進行測量。體重指數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** - 美國頭號致死問題。
- **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 = 體重指數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：

- 提供孩子們水果與蔬菜。
- 提供水或牛奶，而非汽水與其他多糖飲料。
- 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。
- 試著讓您喜歡的菜色更健康。
- 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> 查詢每週新鮮食物投放地點

眼部健康

許多兒童從未檢查過他們的眼睛。由於在學校裡他們花費相當多時間閱讀與寫字，這可能成為問題。越早發現與治療眼部問題，治療的效果就越好。在學校進行的視力檢查非常有用，但如果有任何問題，還是無法取代眼科醫生所進行的檢查。如果您的孩子有以下症狀，請與眼科醫生約診：

- 斜視
- 坐得太靠近電視
- 他／她閱讀時姿勢不正確
- 頭疼
- 在學校的視力檢查不合格

