Depatman Sant Piblik Filadèlfi

Bilten Sante

Konsèy sante ak nouvèl pou kominote a

Otòn 2011

Mwa Preparasyon Nasyonal

Septanm se Mwa Preparasyon Nasyonal. Konnen sa pou fè pandan yon ijans oswa yon katastwòf (tankou yon inondasyon oswa dife)!

Septanm se yon bon moman pou pran mezi pou pare pou ijans yo. Mete ansanm twous pwovizyon pou ijans epi fè yon plan ijans pou fanmi ou. Chèche konnen pou ki ijans ak katastwòf ou ta dwe prepare. Planifye davans pou pare!

Andedan Bilten Sante sa a:

- *Mwa Preparasyon*
- *Konsèy sou Obezite lakay Timoun ak sou Prevansyon*
- *Sante Zye*

Èske ou pare?

Konsantre sou fason pou pare lakay ou, nan travay ou, ak nan kominote ou. Prepare pou ijans yo lè ou swiv etap sa yo:

Fè de (2) Twous pou Ijans. Youn pou deplase, epi youn pou pran refij anplas. Twous pou refijanplas ou a dwe gen ladan ase pwovizyon pou omwen twa (3) jou pou chak moun ki lakay ou.

Fè yon Plan pou Ijans. Fè yon plan avèk moun k ap viv lakay ou, epi pratike plan an. Konnen kijan w ap kontakte youn lòt, kote n ap rankontre, epi sa pou fè nan diferan ijans yo. Sonje zanmi ak vwazen yo nan ijans yo, epi planifye pou tcheke sou yo pandan w ap asire pwòp kay ou pa gen pwoblèm. Yo kapab bezwen èd, epitou ou kapab moun ki pi prè ki kapab bay èd la.

Chèche Jwenn Enfòmasyon. Prepare vle di toujou rete enfòme. Tcheke sit entènèt yo, jounal yo, radyo, ak televizyon pou enfòmasyon.

Patisipe. Pran fòmasyon pou premye sekou, epi enskri pou lòt fòmasyon volontè pou ijans. Tcheke http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html pou plis enfòmasyon.

Si w ap pran medikaman, kenbe yon lis nan men ou pou tout medikaman w ap pran yo, ak kantite pou pran chak jou. Asire w ke si ou bezwen kite kay ou a pou yon peryòd de tan ke w pran medikaman w yo avèk ou.

Twous Pwovizyon pou Ijans Ou a Dwe Genyen:

- Dlo
- Manje
- Atik kwizin

- Ti radyo
- Twous premye sekou
- Rad

- Dra
- Atik pou ijyèn pèsonèl

- Lajan
- Lòt atik pou chak jou

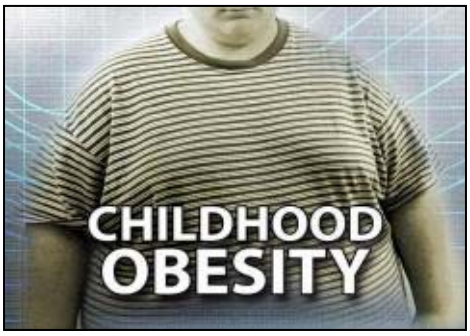
- Atik pou tibebe, granmoun aje, moun andikape

Ou kapab jwenn yon lis pwovizyon twous pou ijans nan sit entènèt http://www.phila.gov/Health

Rete An kontak avèk Bilten Sante a

Ou kapab jwenn Bilten Sante a nan plizyè lang nan http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Pou plis enfòmasyon konsènan Bilten Sante a, kontakte Marialisa Ramirez nan 215-685-6861, oswa nan Healthbulletin@phila.gov.

Obezite lakay Timoun



Lè yon moun twò gwo oswa obèz sa kapab lakòz pwoblèm sante ki grav. **Obezite mezire** lè w sèvi avèk yon nimewo ki rele **Endis Mas Kò (BMI).** BMI se yon nimewo ki baze sou pwa kò ak wotè yon timoun.

Obezite kapab lakòz anpil pwoblèm sante:

- **Maladi kè**- kòz prensipal lanmò nan Etazini.
- **Dyabèt tip 2**- kapab lakòz moun vin avèg oswa vin gen pwoblèm nan ren.
- **Opresyon**- lakòz moun gen souf anlè, kontraksyon pwatrin ak tous.
- **Respirasyon ou koupe** - pandan w ap dòmi.

OBÈZ = BMI nan oswa anwo 95yèm pèsantil pou timoun menm laj ak menm sèks.

Antan ke yon paran oswa yon moun k ap bay swen, ou kapab ede anpeche timoun vin obèz (twò gwo):

- Sèvi fwi ak legim.
- Sèvi dlo oswa lèt alaplas soda ak lòt bwason ki gen anpil sik.
- Sèvi pi piti pòsyon.
- Ede fanmi ou bwè anpil dlo.
- Limite sik nan bwason ki sikre.

- Limite manje ak kolasyon ki gen sik ak grès.
- Eseye fè repa ou pi renmen an vin pi bon pou sante ou.
- Enkli 60 mini egzèsis fizik chak jou. Ou kapab mache, jwe kach-kach, jwe foutbòl, naje, epi danse.

Jwenn Mache Kiltivatè yo lè ou vizite http://www.thefoodtrust.org oswa jwenn kote yo bay fwi fre chak semèn lè ou vizite http://www.philabundance.org

Sante Zye

Anpil timoun pa janm fè tcheke zye yo. Sa kapab yon pwoblèm paske lekti ak ekriti se yon gwo pati nan jounen lekòl la. Pi bonè yo jwenn yon pwoblèm zye epi trete li, tretman an ap gen plis chans pou li efikas. Tchèk vizyon nan lekòl la itil, men li pa dwe ranplase yon tchekòp avèk yon doktè zye si gen nenpòt pwoblèm. Pran yon randevou avèk yon doktè zye si pitit ou:

- Plise zye li
- Chita twò pre televizyon an
- Pèdi plas li pandan l ap li
- Gen maltèt
- Pa pase yon tchèk vizyon nan lekòl la