Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Jesień 2011

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Miesiąc gotowości ratunkowej*
- *Otyłość wśród dzieci i wskazówki, jak jej zapobiegać*
- *Zdrowy wzrok*

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 plan działania z członkami swojej rodziny i przećwicz go. Wiedz, w jaki sposób się ze sobą kontaktować, gdzie się zbierać i co robić w różnych sytuacjach niebezpiecznych. W razie niebezpieczeństwa pamiętaj o znajomych i sąsiadach oraz miej przygotowany zawczasu plan, jak będziesz się z nimi kontaktować po sprawdzeniu, że Twojemu domowi nic nie grozi. Mogą potrzebować pomocy, a Ty możesz okazać się ich najbliższą osobą, która jest w stanie im jej udzielić.

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.

Jeśli bierzesz leki, miej pod ręką listę ze wszystkimi aktualnie zażywanymi lekarstwami i informacjami o tym, jak często je przyjmować. Pamiętaj, aby zabrać ze sobą swoje lekarstwa, gdy zajdzie konieczność opuszczenia domu na jakiś czas.

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

- Woda
- Jedzenie
- 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

Regularnie czytaj Biuletyn zdrowotny

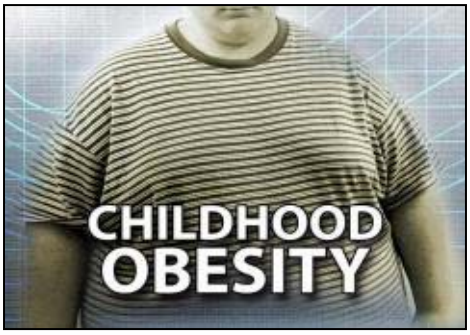
Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Aby otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6496 lub pisząc na adres Healthbulletin@phila.gov.

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** – głównej przyczyny zgonów w USA.
- **Cukrzycy typu 2** – mogącej powodować ślepotę i niewydolność nerek.
- **Astmy** – wywołującej rzężenie, ucisk w klatce piersiowej i kaszel.
- **Bezdechu sennego** – przerywającego 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
- Podawaj do picia wodę lub mleko, zamiast napojów gazowanych i innych napojów z dużą zawartością cukru.
- Szykuj mniejsze porcje.
- Nakłaniaj swoją rodzinę do picia dużych ilości wody.
- Ograniczaj spożywanie napojów słodzonych

- 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

Zdrowy wzrok

Wiele dzieci nigdy nie przeszło badań wzroku. Może to być problemem, gdyż czytanie i pisanie stanowią dużą część zajęć w szkole. Im wcześniej problem ze wzrokiem zostanie odkryty i leczony, tym pewniej leczenie będzie skuteczne. Badania wzroku w szkole są przydatne, w przypadku jednak problemów ze wzrokiem nie powinny one zastępować badań wzroku u okulisty. Umów się na wizytę u okulisty, jeżeli Twoje dziecko:

- Ma zeza
- Ogląda telewizję ze zbyt bliska
- Traci orientację przy czytaniu
- Ma bóle głowy
- Ma niedobre wyniki z badania wzroku w szkole