

## Mês de preparação nacional

**Setembro é o mês da preparação nacional.** Saiba o que fazer em uma emergência ou desastre (como uma enchente ou incêndio)!

Setembro é uma época excelente para adotar medidas para se preparar para emergências. Monte kits de emergência e faça um plano de emergência familiar. Descubra com relação a quais emergências e desastres você deve se preparar. Planeje com antecedência para estar preparado!

### Conteúdo deste Boletim de saúde:

- Mês da preparação
- Obesidade infantil e dicas de prevenção
- Saúde oftálmica

## Você está preparado?

Foco em estar preparado em casa, no trabalho e na sua comunidade. Prepare-se para emergências ao seguir estas etapas:

**Monte dois kits de emergência.** Um para evacuação e um para abrigo. O kit para abrigo deve incluir suprimentos suficientes para pelo menos três dias para cada pessoa em sua casa.

**Faça um plano de emergência.** Faça um plano com seus familiares e pratique-o. Saiba como vocês irão entrar em contato uns com os outros, onde irão se encontrar e o que farão em diferentes emergências. Esteja atento quanto aos amigos e vizinhos em emergências, e planeje verificar como eles estão ao se certificar de que está tudo bem com sua própria casa. Eles poderão precisar de ajuda e você poderá ser a pessoa mais próxima que pode prestar assistência.

**Informe-se.** Preparar-se significa manter-se informado. Confira sites, jornais, rádio e TV para obter informações.

**Envolva-se.** Participe de um treinamento de primeiros-socorros e inscreva-se como voluntários para outros treinamentos de emergência. Acesse <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> para obter mais informações.



Se você tomar medicamentos, mantenha uma lista de fácil alcance de todos os seus medicamentos atuais e das doses diárias. Certifique-se de que se você precisar sair de casa por um período, levará os medicamentos consigo.

## Seu kit de emergência deve incluir:

- |   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Água</li> <li>• Alimentos</li> <li>• Itens de cozinha</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rádio pequeno</li> <li>• Kit de primeiros socorros</li> <li>• Roupas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cobertores</li> <li>• Itens de higiene pessoal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinheiro</li> <li>• Outros itens do cotidiano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Itens para bebês, idosos, pessoas com deficiência</li> </ul> |
|---|--|--|---|---|

Você pode encontrar uma lista de suprimentos do kit de emergência no site <http://www.phila.gov/Health>

## **Fique ligado no Boletim de saúde**

Você pode encontrar o Boletim de saúde em vários idiomas no site <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

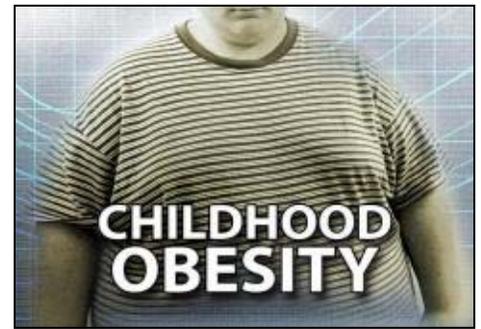
Para obter mais informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone 215-685-6496 ou [Healthbulletin@phila.gov](mailto:Healthbulletin@phila.gov).

## Obesidade infantil

Estar acima do peso ou obeso pode acarretar problemas graves de saúde. A **obesidade** é medida usando um número chamado **Índice de Massa Corpórea (IMC)**. O IMC é um número baseado no peso e na altura de uma criança.

A obesidade pode acarretar muitos problemas de saúde:

- **Doenças cardíacas**- principal causa de morte nos EUA.
- **Diabetes tipo 2**- pode causar cegueira e insuficiência renal.
- **Asma**- causa chiado, aperto no peito e tosse.
- **Apneia**- interrompe a respiração durante o sono.



**OBESO = IMC em ou acima de 95º percentil para crianças da mesma idade e sexo.**

### Como responsável ou cuidador, você pode ajudar a evitar a obesidade infantil:

- Sirva frutas e verduras.
- Sirva água ou leite em vez de refrigerantes e outras bebidas com muito açúcar.
- Sirva porções menores.
- Ajude sua família a beber bastante água.
- Limite a quantidade de bebidas com adoçante.



- Limite alimentos e lanches com açúcar e gordura.
- Tente tornar suas refeições prediletas mais saudáveis.
- Inclua 60 minutos de exercício todos os dias. Você pode caminhar, brincar de pega-pega, pular corda, jogar futebol, nadar e dançar.

Encontre locais que comercializam produtos dos estabelecimentos associados aos Farmer's Markets acessando <http://www.thefoodtrust.org> ou locais de venda de alimentos frescos semanais acessando <http://www.philabundance.org>

## Saúde oftálmica

Muitas crianças nunca passaram por um exame oftálmico. Isso pode ser um problema porque ler e escrever são uma grande parte do dia escolar. Quanto antes um problema oftálmico for descoberto e tratado, mais provável será que o tratamento funcione. Exames de visão na escola são úteis, mas não devem substituir um check-up com um oftalmologista se houver algum problema. Marque uma consulta com um oftalmologista se seu filho:

- For estrábico
- Sentar-se muito perto da TV
- Perder-se durante a leitura
- Tiver dores de cabeça
- For reprovado em um exame de visão na escola

