Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

Бюлетень здоров'я

Поради й новини про здоров'я для населення

Осінь 2011

У цьому Бюлетені здоров'я:

- *Місяць готовності*
- *Дитяче ожиріння та Поради щодо його запобіганню*
- *Здоров'я очей*

Національний місяць готовності

Вересень. Дізнайтесь про те, як діяти під час аварії або катастрофи (таких як повінь або пожежа)!

Вересень – найліпший час для вживання заходів щодо готовності до надзвичайних ситуацій. Зберіть набори для надзвичайних ситуацій та розробіть план дій сім'ї на період таких ситуацій. З'ясуйте, до яких надзвичайних ситуацій ам слід бути готовими. Плануйте заздалегідь, щоб бути готовими!

Чи ви готові?

Зосередьтесь на вашій готовності вдома, на роботі та на готовності діяти у місцевому співтоваристві. Підготуйтесь до надзвичайних подій за допомогою таких кроків:

Підготуйте два комплекти для надзвичайних ситуацій. Один для евакуації та один – для застосування в укритті за місцем розташування. Ваш комплект для застосування в укритті за місцем розташування має включати достатньо продуктів харчування, принаймні, на три дні для кожної особи у вашій домівці.

Розробіть план дій на випадок надзвичайної ситуації. Розробіть план разом з вашими домашніми та здійсніть тренування за ним. Дізнайтесь, як ви будете зв'язуватись один з одним, де ви будете зустрічатись та що маєте робити у різних надзвичайних ситуаціях. Дізнайтесь про стан друзів та сусідів у надзвичайних ситуаціях та плануйте зв'язатися із ними, коли ви впевнитесь, що з вашими домашніми усе гаразд. Вони можуть потребувати допомоги, а ви, можливо, станете найближчою особою, яка зможе її надати.

Будьте поінформовані. Бути підготовленим означає бути поінформованим. Перевіряйте веб-сайти, газети, радіо та телебачення для отримання інформації.

Включайтесь у тренування. Візьміть участь у тренуванні з надання першої допомоги та підключіться до інших тренувань волонтерів на випадок надзвичайної ситуації. Перевіряйте http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html для отримання більш повної інформації.

Якщо ви приймаєте медичні препарати, тримайте під рукою перелік усіх щоденних ліків, а також певну їх кількість, яку ви приймаєте кожного дня. Впевніться, що якщо ви маєте потребу залишити ваш будинок на деякий час, ви взяли ваші медикаменти з собою.

Ваш комплект для надзвичайних ситуацій має містити:

- Воду
- Харчі
- Кухонний посуд

- Невеличкий радіоприймач
- Комплект першої медичної допомоги
- Одежу

- Ковдри
- Засоби особистої гігієни

- Гроші
- Інші предмети повсякденного застосування

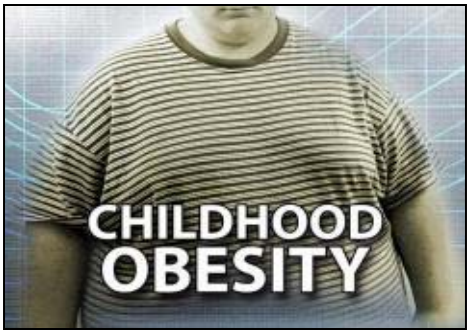
- Засоби для малюків, престарілих та немічних осіб

Ви можете знайти перелік предметів для набору для надзвичайних ситуацій на сайті http://www.phila.gov/Health

Читайте «Бюлетень здоров'я»

«Бюлетень здоров'я» на багатьох мовах можна знайти за адресою http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Щоб одержати додаткову інформацію про «Бюлетень здоров'я», звертайтеся до Маріялізи Рамірес (Marialisa Ramirez) за телефоном 215-685-6496 або електронною поштою за адресою Healthbulletin@phila.gov.

Дитяче ожиріння



Надмірна вага або ожиріння може призвести до серйозних проблем із здоров'ям. **Ожиріння** вимірюється числом, що називається **Індекс маси тіла (Body Mass Index – BMI).** Індекс BMI є числом, що базується на вазі дитини та її зрост.

Ожиріння може призвести до багатьох проблем із здоров'ям:

- **Хвороби серця** – головна причина смерті у США.
- **Діабет 2 типу** – може викликати сліпоту та ниркову недостатність.
- **Астма** – викликає хрипіння, стискання у грудях та кашляння.
- **Синдром нічного апное** – перериває дихання протягом сні

ОЖИРІННЯ=BMI при або вище 95-го процентилю для дітей того ж віку та статі.

Як член родини або доглядач, ви можете запобігти дитячому ожирінню:

- Подавайте на стіл фрукти та овочі.
- Подавайте воду або молоко замість содової та інших напоїв з великим вмістом цукру.
- Подавайте менші порції.
- Допомагайте вашій родині вживати більшу кількість води.
- Обмежуйте вживання напоїв, що містять солодощі та цукор.

- Обмежуйте вживання харчів та легких закусок з цукром та жиром.
- Намагайтесь готувати ваші улюблені страви у більш здоровий спосіб
- Кожного дня включайте до щоденного розкладу 60 хвилин фізичних вправ. Ви можете гуляти пішки, грати у квача, стрибати через скакалку, грати у футбол, плавати та танцювати.

Знайдіть сільськогосподарські ринки, відвідавши сайт http://www.thefoodtrust.org або щотижневі ярмарки з продажу свіжої харчової продукції, відвідавши сайт http://www.Philabundance.org

Здоров'я очей

Багатьом дітям зір ще ніколи не перевіряли. Це може бути проблемою, тому що читання та писання складає велику частку шкільного дня. Чим раніше проблеми зору будуть виявлені і проліковані, тим більша вірогідність того, що лікування буде успішним. Перевірки зору в школі є важливими, проте вони не повинні заміняти відвідування окуліста, якщо в дитини є проблеми із зором. Запишіться на прийом до окуліста, якщо ваша дитина:

- Жмуриться
- Сідає надто близько до телевізора
- Губить в книзі рядок, який щойно читала
- Страждає на головний біль
- Не проходить перевірку зору в школі