

Boletim de saúde

Dicas de saúde e notícias para a comunidade



OUTONO 2012

A época da gripe está chegando... Vacine-se!

Vacinas são a melhor maneira de prevenir a gripe.

Vacinas são a melhor maneira de prevenir a gripe. Entre os sintomas da gripe estão dor de garganta, tosse, corrimento nasal e febre. Outros sintomas incluem calafrios, dor de cabeça, cansaço, dor no corpo, vômitos e diarreia.

Tomar a vacina da gripe pode evitar que você e outras pessoas adoçam. É importante se vacinar antes de pegar gripe.

Nesta edição:

- A importância da vacina contra gripe
- Saúde oftálmica
- Dicas de saúde para a volta às aulas
- Obesidade infantil

Quem precisa se vacinar contra a gripe?



- Crianças de 6 meses a 18 anos de idade.
- Mulheres grávidas.
- Pessoas a partir dos 65 anos de idade.
- Pessoas com alguns problemas crônicos de saúde (verifique com seu médico).
- Pessoas que vivem em casas de repouso ou outras instalações desse tipo.
- Pessoas que moram ou trabalham com membros de qualquer dos grupos acima (por exemplo, profissionais de saúde).
- Pessoas que moram com um bebê de até 6 meses de idade.
- Pessoas que querem evitar a gripe sazonal.

Como consigo me vacinar contra a gripe?

- Em clínicas e farmácias de seu bairro.
- Se você possui mais de 18 anos e mora no estado da Philadelphia, pode se dirigir a uma das clínicas do Departamento de Saúde para tomar a vacina.
<http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html>
- Você também pode encontrar locais para se vacinar perto de sua escola, de seu trabalho ou residência. Para saber onde fica o local de vacinação mais próximo de você, visite:
<http://flushot.healthmap.org/>

Vacina contra o vírus do papiloma humano (HPV) gratuita para meninas E meninos de 13 a 18 anos.

Obtenha mais informações no Facebook: [facebook.com/3forMePhilly](https://www.facebook.com/3forMePhilly)

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 outras informações sobre o Boletim de saúde, entre em contato com Marialisa Ramirez pelo telefone

215-685-6496 ou envie um e-mail para HealthBulletin@phila.gov.

Saúde oftálmica

Muitas crianças nunca passaram por um exame oftalmológico. Isso pode ser um problema porque as atividades de ler e escrever correspondem a uma grande parte do dia escolar. Quanto antes um problema oftalmológico 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
- Tiver maus resultados em um exame de visão na escola



Dicas de saúde para a volta às aulas

Os pais devem fornecer ao enfermeiro da escola:



- **Os dados de contato para situações de emergência envolvendo a criança.** Mantenha esses dados sempre atualizados.
- **Informações sobre os medicamentos que a criança usa.** Informe o enfermeiro mesmo que seu filho só use os medicamentos em casa.
- **Informações sobre quaisquer problemas físicos ou de saúde que a criança tenha.** Alguns exemplos: asma, sopro cardíaco ou artrite.

Obesidade infantil

Estar acima do peso ou obeso pode acarretar problemas graves de saúde. A obesidade pode causar muitos problemas de saúde:

- **Doenças cardíacas:** a 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.



Como pai 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.
- Limite a quantidade de alimentos com açúcar e gordura.
- Tente tornar suas refeições prediletas mais saudáveis.