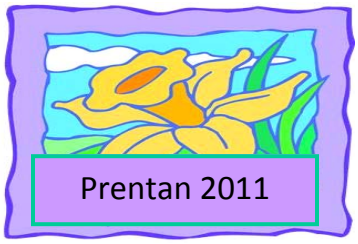
Depatman Sante Piblik Filadèlfi

Bilten Sante

Konsèy ak nouvèl sou sante pou kominote a



Lèt Manman Pi Bon Pase Lèt an Poud

- Lè manman yo bay tete sa ede yo devlope atachman avèk tibebe yo.
- Lèt manman gen antikò ki pwoteje tibebe ki fèk fèt yo kont enfeksyon.
- Li bay eleman nitritif pou ede tibebe yo grandi, epitou li gratis!

Swiv konsèy sa yo pou ede ou kòmanse…

Andedan Bilten Sante sa a:

- *Lè ou Bay Tete*
- *Kwit Vyann yo San Danje*
- *Danje nan Sigarèt*
- *Rekonpans poutèt ou Kite Fimen*

Pandan ou ansent:

- Ale nan klas konsènan akouchman ak jan pou bay tete.
- Pale avèk fanm k ap bay tibebe yo tete.
- Planifye pou yon moun ede ou avèk travay nan kay ou.

Nan lopital apre akouchman:

- Bay tibebe ou lèt tete san pèdi tan, epi fè sa souvan.
- Si ou gen pwoblèm okòmansman, kontinye eseye!
- Tank ou bay tibebe ou tete, tank l ap pi fasil pou fè sa.
- Kenbe tibebe ou tou pre figi ou (yo renmen gade figi).
- Mande pou pale avèk yon konseye sou jan pou bay tete anvan ou ale. Y ap kontan ede ou!

Lakay ou:

- Kite tibebe ou tou pre ou, pou ou kapab tande lè li grangou.
- Aprann bay tibebe ou tete pandan ou kanpe, pou ou kapab mache nan kay la anmenmtan.
- Rete tann de (2) semèn anvan ou bay tibebe lèt tete nan yon bibwon.

Pou jwenn lòt konsèy, ale nan sit wèb: www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

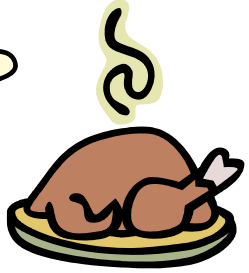
Kwit Vyann yo San Danje Pandan Fèt Pak, Fèt Pak Jwif, ak lòt Selebrasyon Prentan an

Sezon prentan kapab yon moman pou repa fèt, men vyann ki pa byen kwit yo kapab lakòz anpwazònman nan manje.

Kwit janbon ou, vyann kodenn ou, vyann mouton ou, oswa lòt vyann yo san danje pou ane sa a!

Itilize yon **tèmomèt vyann**, epi asire ou kwit vyann sa yo jouk lè andedan yo gen tanperati ki kòrèk la:

- **Vyann moulen ak melanj vyann: 165° F**
- **Vyann bèf fre, vyann ti bèf fre, ak vyann mouton fre: 145° F**
- **Vyann bèt volay: 165° F**
- **Vyann kochon ak janbon ki pa kwit: 160° F**
- **Janbon ki kwit davans: 140° F**



Rete Konekte avèk Bilten Sante a

Ou kapab jwenn bilten sante a nan plizyè lang nan sit wèb http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Pou jwenn plis enfòmasyon konsènan Bilten Sante a, kontakte Marialisa Ramirez nan 215-685-6861 oswa nan HealthBulletin@phila.gov.

Sezon prentan se yon bon moman pou kite fimen!

Men kèk rezon pou kite fimen:

- Fimen kapab lakòz pwoblèm respirasyon, epitou li ka fè maladi opresyon ak nemoni vin grav.
- Fimen kapab lakòz maladi kè ak estwok tou.
- Fimen kapab lakòz kansè nan poumon, nan ezofaj, nan larenks (bwat vwa), nan bouch, nan gòj, nan ren, nan blad pipi, nan pankreyas, nan estoma ak nan kòl matris.

Yo jwenn sibstans chimik sa yo nan sigarèt yo ak nan lafimen yo:

- **Bitàn** (ki itilize nan likid brikè)
- **Kadmyòm** (ki itilize nan batri)
- **Asid Esteyarik** (ki itilize nan lasi bouji)
- **Egzamin** (ki itilize nan likid brikè)
- **Tolyèn** (ki itilize nan likid ki sèvi pou deleye penti)
- **Nikotin** (ki itilize nan ensektisid)

- **Amonyak** (ki itilize nan ajan netwayaj)
- **Metanòl** (ki itilize nan konbistib fize)
- **Monoksid Kabòn**
- **Asenik** (yon pwazon)
- **Metàn** (yo jwenn li nan gaz egou)
- **Asid Asetik** (yo jwenn li nan vinèg)

GEN LESPWA. Si ou vle kite fimen, eseye bagay sa yo:

- **Chwazi yon dat pou kite fimen.** Chwazi yon dat pou respekte.
- **Fè yon rediksyon.** Diminye nan kantite sigarèt ou fimen anvan dat pou kite fimen an.
- **Fè lekti.** Chèche jwenn enfòmasyon ki kapab ba ou lespwa ak konsèy pandan w ap kite fimen.
- **Swiv pwogrè ou.** Jwenn yon zouti ki kapab ede ou montre kijan efò ou fè pou kite fimen an bay ou bon rezilta. Ale sou sit wèb www.determinedtoquit.com.
- **Itilize sistèm kote youn ede lòt.** Chèche jwenn yon zanmi k ap eseye kite fimen.
- **Chèche jwenn sipò gwoup.** Rankontre ak ede sipòte lòt moun k ap eseye kite fimen. Chèche jwenn kote gen yon klas ki gratis nan zòn ou nan sit wèb www.smokefreephilly.com, oswa rele 215-683-LIVE.
- **Pale avèk yon monitè pou ede ou kite fimen.** Chèche jwenn èd pou kite fimen nan yon moman ki bon pou ou nan konsèy gratis ki baze nan telefòn nan 1-800-QUIT-NOW.
- **Chèche jwenn èd pou kite fimen.** Anvizaje itilize patch nikotin san preskripsyon oswa chiklèt ki kapab ede ou lè ou anvi fimen. Pale avèk doktè ou konsènan medikaman ki kapab ede ou lè ou anvi fimen.
- **Fè egzèsis fizik.** Egzèsis fizik kapab fè ou rilaks ak ede ou retire lide ou sou fimen.

Kèk rekonpans poutèt ou kite fimen:

- Diminisyon risk pou gen kansè ak maladi kè
- Aktivite chak jou pa kite ou avèk souf anlè ankò (tankou lè ou monte eskalye)
- Alèn ou gen pi bon odè
- Rad ou ak cheve ou gen pi bon odè
- Dwèt ou ak zong dwèt ou pa sanble twò jòn
- Sans odora ou retounen vin nòmal
- Manje yo gen pi bon gou

Ou gen de fwa plis chans pou kite fimen pou toutbon lè ou kite fimen avèk èd. Pou jwenn èd pou kite fimen, rele 1-800-QUIT-NOW pou jwenn konsèy gratis ki baze nan telefòn

Pale avèk doktè ou pou wè si ou ta dwe pran medikaman pou ede ou kite fimen.

- Sant sante vil la gen pwogram pou sispann fimen pou pasyan yo. Yo bay kèk medikaman pou gratis. Ale sou sit wèb www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ pou jwenn yon sant sante ki toupre ou.
- Pou jwenn plis enfòmasyon sou zouti ak resous pou ede ou kite fimen, ale sou sit wèb www.smokefreephilly.org.