Bộ Y Tế Philadelphia

Bản Tin Sức Khỏe

Hướng dẫn và thông tin sức khỏe cho cộng đồng

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Tốt Hơn So Với Dùng Sữa Bột

- Nuôi con bằng sữa mẹ giúp các bà mẹ gắn bó với em bé nhiều hơn.
- Sữa mẹ có chứa các kháng thể bảo vệ trẻ sơ sinh không bị nhiễm trùng.
- Sữa mẹ mang lại dưỡng chất giúp bé lớn mạnh, và hoàn toàn không mất tiền!

Hãy làm theo những lời khuyên này để giúp quý vị bắt đầu...

Trong Bản Tin Sức Khỏe lần này:

- *Cho con bú bằng sữa mẹ*
- *Nấu Thịt An Toàn*
- *Những Hiểm Họa Từ Thuốc Lá*
- *Phần Thưởng Bỏ Hút Thuốc*

Trong lúc quý vị mang thai, hãy:

- Theo học lớp về sinh nở hoặc về cho con bú sữa mẹ.
- Nói chuyện với những người phụ nữ đã cho con bú sữa mẹ.
- Lên kế hoạch nhờ một người nào đó giúp đỡ quý vị công việc nhà.

Trong bệnh viện sau khi sinh nở:

- Cho em bé bú sữa mẹ càng sớm càng tốt và thường xuyên.
- Nếu lúc đầu quý vị gặp khó khăn, hãy cố gắng thử tiếp!
- Quý vị cho con bú sữa mẹ càng nhiều thì việc đó càng trở nên dễ dàng hơn.
- Ôm bé gần sát mặt quý vị (trẻ luôn thích ngắm nhìn khuôn mặt mọi người).
- Yêu cầu được nói chuyện với một cố vấn về cho con bú sữa mẹ trước khi quý vị xuất viện. Họ sẽ rất vui mừng được giúp đỡ quý vị!

Tại nhà:

- Giữ bé luôn gần bên để quý vị có thể nghe khi nào bé đói bụng.
- Học cách cho con bú khi đang đứng, nhờ đó quý vị có thể vừa đi lòng vòng vừa cho con bú.
- Chờ hai tuần trước khi cho bé bú sữa mẹ để trong bình.

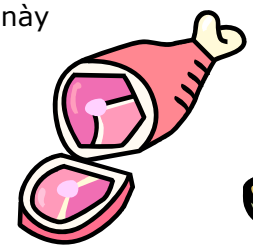
Để biết thêm các lời khuyên, hãy ghé thăm trang web: www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

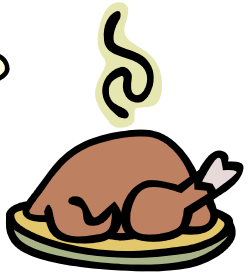
Nấu Thịt An Toàn cho Phục Sinh, Lễ Quá Hải (Passover) và các dịp Lễ Hội Mùa Xuân khác

Mùa xuân có thể là lúc ăn uống tiệc tùng, tuy nhiên các loại thịt chưa được nấu kỹ có thể gây ngộ độc thực phẩm. Hãy nấu thịt giăm-bông, gà tây, cừu, hoặc các loại thịt khác thật an toàn năm nay!

Sử dụng **nhiệt kế dùng cho thịt**, và đảm bảo rằng quý vị nấu các loại thịt này cho đến khi chúng đạt nhiệt độ phù hợp bên trong:

- **Xay thịt và các loại hỗn hợp thịt: 165° F**
- **Thịt bò, thịt bê, thịt cừu tươi: 145° F**
- **Thịt gia cầm: 165° F**
- **Thịt heo và giăm-bông chưa nấu: 160° F**
- **Thịt giăm-bông nấu sẵn: 140° F**





Luôn Đọc Bản Tin Sức Khỏe

Quý vị có thể tìm đọc Bản Tin Sức Khỏe bằng nhiều ngôn ngữ tại http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Muốn biết thêm thông tin về Bản Tin Sức Khỏe, xin liên lạc với Marialisa Ramirez theo số 215-685-6861 hoặc tại HealthBulletin@phila.gov.

Vietnamese/Tieáng Vieät

Mùa xuân là thời khắc tuyệt vời để bỏ hút thuốc!

Một số lý do để bỏ thuốc lá:

- Hút thuốc có thể gây ra các vấn đề về hô hấp cũng như làm bệnh hen suyễn và viêm phổi bị nặng thêm.
- Hút thuốc cũng có thể dẫn đến bệnh tim và đột quỵ.
- Hút thuốc có thể gây ung thư phổi, thực quản, thanh quản (hộp âm thanh), miệng, cổ họng, thận, bàng quang, tuyến tụy, dạ dày, và tử cung.

Các hóa chất sau thường được phát hiện trong thuốc lá và khói thuốc:

- **Butane** (được dùng trong dung môi nhẹ)
- **Cadmi** (được dùng trong pin)
- **Axit Stearic** (được dùng trong sáp nến)
- **Hexamin** (được dùng trong dung môi nhẹ)
- **Toluen** (được dùng trong dung môi pha loãng sơn)
- **Nicotin** (được dùng trong thuốc trừ sâu)

- **Amoniac** (được dùng trong các chất tẩy rửa)
- **Methanol** (được dùng trong nhiên liệu tên lửa)
- **Monoxit Carbon**
- **Arsenic** (một loại chất độc)
- **Metan** (có trong hơi cống)

VẪN CÒN HY VỌNG. Nếu quý vị muốn bỏ thuốc lá, hãy thử các cách sau:

- **Chọn ngày quý vị sẽ bỏ thuốc lá.** Chọn một ngày và theo sát ngày đó.
- **Cắt giảm dần.** Cắt giảm số lượng điếu thuốc quý vị hút trước ngày quý vị bỏ thuốc lá.
- **Đọc.** Xem các thông tin mà có thể mang lại hy vọng và lời khuyên cho quý vị trong lúc đang bỏ thuốc lá.
- **Theo dõi tiến bộ của quý vị.** Tìm một công cụ mà có thể giúp thể hiện nỗ lực bỏ thuốc lá của quý vị đang diễn ra như thế nào. Ghé thăm trang web www.determinedtoquit.com.
- **Nhờ những người thân thiết của quý vị.** Tìm một người bạn đang cố gắng bỏ thuốc lá.
- **Nhờ hỗ trợ của nhóm.** Gặp gỡ và giúp đỡ những người khác cũng đang cố gắng bỏ thuốc lá. Tìm một lớp học miễn phí trong khu vực của quý vị tại trang web www.smokefreephilly.com hoặc gọi số 215-683-LIVE.
- **Thảo luận với một cố vấn về bỏ thuốc lá.** Được giúp đỡ bỏ thuốc lá tại thời điểm thuận lợi cho quý vị thông qua tư vấn trên điện thoại miễn phí theo số 1-800-QUIT-NOW.
- **Được giúp đỡ bỏ thuốc lá.** Xem xét việc sử dụng các miếng dán nicotin mua không cần toa bác sĩ hoặc kẹo gôm có thể giúp quý vị giảm cơn thèm. Thảo luận với bác sĩ của quý vị về các loại thuốc điều trị có thể giúp quý vị giảm cơn thèm.
- **Tập thể dục.** Thể dục có thể giúp quý vị thư giãn và giúp tâm trí quý vị thoải mái quên đi việc hút thuốc.

Một số phần thưởng cho việc bỏ thuốc lá:

- Giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư và bệnh tim
- Các sinh hoạt ngày thường không còn làm quý vị hụt hơi (như leo cầu thang)
- Hơi thở thơm tho hơn
- Quần áo và tóc không còn mùi hôi
- Ngón tay và móng tay không bị ố vàng
- Cảm giác mùi vị trở lại bình thường
- Khẩu vị ăn uống tốt hơn

Quý vị sẽ có khả năng gấp đôi để bỏ thuốc lá khi có thêm sự hỗ trợ. Để được trợ giúp bỏ thuốc lá, hãy gọi số 1-800-QUIT-NOW để được tư vấn qua điện thoại miễn phí

Thảo luận với bác sĩ của quý vị để xem quý vị có cần phải dùng thuốc điều trị giúp bỏ thuốc lá hay không.

- Các trung tâm y tế của thành phố hiện có các chương trình cai nghiện thuốc lá cho các bệnh nhân của họ. Một số loại thuốc điều trị được cung cấp miễn phí. Ghé thăm trang web www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ để tìm một trung tâm y tế gần chỗ quý vị.
- Để biết thêm thông tin về các công cụ và nguồn tài nguyên giúp quý vị bỏ thuốc lá, hãy ghé thăm trang web www.smokefreephilly.org.