

## Երեխաներ 0 - 3 տարեկան

# Մնալ առողջ California

**Ձեր բժիշկը** ցանկանում է ծանոթացնել Ձեզ այս օգտակար խորհուրդներին: Այդ խորհուրդներին հետևելը կօգնի Ձեզ պահպանել Ձեր երեխայի առողջությունը: Եթե Ձեր երեխային տանում եք ժողովրդական բժշկի մոտ (ինչպես օրինակ ասեղնաբույժի, բուսաբույժի կամ հեքիմի), հայտնեք այդ մասին Ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը: Եթե Ձեր երեխան որևէ դեղաբույս կամ բույր է ընդունում, հայտնեք Ձեր բժշկին:



### Ապահովություն տանը

- Մաքրող նյութերը, դեղորայքը և լուցկիները պետք է պահել կողպված պահարանում, այնպիսի տեղ, որ երեխան չկարողանա վերցնել:
- Վարագույրների և շերտավարագույրների վրայի կարգավորիչ լարերը կարող են խեղդվելու պատճառ (դառնալ).
- Ձեր ջրատաքացուցիչը դրեք ոչ ավել քան 120 F (աստիճանի վրա ըստ Ֆարենհայտի):
- Երեխային երբեկ մենակ մի թողեք լոգարանի կամ տաշտակի մեջ:
- Լոգարանի ջրի ջերմաստիճանը ստուգեք թեքով կամ արմունկով:
- Նախքան ավտոմեքենան հետընթաց տալը՝ շրջանցեք այն ու համոզվեք, որ երեխաներ չկան ետևում:
- Ձեր տանը պետք է աշխատող ծխի հայտնաբերիչ (դետեկտոր) լինի՝ հրդեհը նախազուշացնելու համար: Մարտկոցները հարկավոր է կանոնավոր կերպով փոխել:

- Երեխաներին խստիվ արգելվում է առանց հսկողության խաղալ ավազանների կամ տաք ջրով լցված տաշտերի մոտ, եթե դրանք ծածկված չեն կամ փակի տակ չեն առնված:
- Բոլոր աստիճանները պետք է դուռ ունենան: Առաջին հարկից բարձր գտնվող պատուհանները պետք է ցանցապատված լինեն:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

Ազգային ապահովության խորհուրդ  
1-800-621-7619



### Բռնություն և վայրագ վերաբերմունք

- Եթե տանը զենք եք պահում, այն չպետք է լիցքավորված լինի և պետք է դրված լինի ապահովիչի վրա:

«Միշտ առողջ» California  
Երեխաներ 0 - 3 տարեկան

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Մեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:

- Ռազմամթերքը (փամփուշտները) պետք է առանձին տեղում պահված լինեն: Ցանկացած տիպի հրազեն պահեք երեխաների աչքից հեռու, կողպված պահարանում կամ դարակում:
- Եթե կասկածներ ունեք, որ Ձեր երեխան վկա է եղել կամ ենթարկվել է հանցավոր չարաշահման կամ բռնության, Դուք պետք է անհապաղ այդ մասին հայտնեք ոստիկանությանը կամ Երեխաների պաշտպանության ծառայություններին:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար գտեք Երեխաների պաշտպանության ծառայությունների հեռախոսի համարը՝ Ձեր հեռախոսի տեղեկատուի համայնքի հեռախոսների բաժնում, կամ զանգահարեք

«Երեխաների դեմ վայրագ վերաբերմունքի կանխում» Կալիֆոռնիա  
1-800-244-5373



Քայլել սկսող երեխաների սնունդը

- Երեխան պետք է օրեկան առնվազն երկու անգամ անքաշ կաթ, կրծքի կաթ խմի կամ յոգուրտ ուտի:
- 14 ամսականից մեծ երեխաները պետք է բաժակից խմեն, այլ ոչ չշից:
- Ուտելիս նայեք երեխային, որպեսզի իմանաք, թե երբ է կշտանում: Երեխային ստիպողաբար մի կերակրեք:
- Երեխային կերակրելու ժամեր սահմանեք: Փորձեք ամեն օր նույն ժամին կերակրել երեխային:
- Ամեն օր Ձեր երեխան պետք է 5 տեսակի միրգ և բանջարեղեն ուտի:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք  
Կանայք, Նորածիններ և Երեխաներ («WIC») Ծրագիր՝  
1-888-942-9675



Երեխաների սնունդը

- Խուսափեք երեխային կոշտ քաղցրավենիք կամ այլ տեսակի սնունդ տալուց, որը կարող է նրա խեղդվելու պատճառը դառնալ (օրինակ՝ ընկուզեղեն, ադիբուդի (պոպկոռն), ամբողջական խաղողի հատիկներ, հոթ դոգ և այլն):
- Ավելի լավ է մանկանը կրծքով կերակրել նոտավորապես մինչև 6 ամսական հասակը: Եթե հնարավոր է, կրծքով կերակրեք մինչև 1 տարեկան հասակը:
- Նոր տեսակի սնունդ օգտագործելիս տեսեք, թե արդյո՞ք ավերգիկ հակազդեցություն չի առաջանում:
- Երեխային կոշտ սննդով կերակրելիս գդալ օգտագործեք:



Ապահովությունն ընթացքի մեջ

- Երեխային նստեցրեք մեքենայի ետևի նստատեղին: Սա սովորաբար ամենաապահով տեղն է վթարի ժամանակ:
- Մինչև 6 տարեկան և 60 ֆունտից (18 կգ.) պակաս կշռող երեխաները մեքենայում պետք է միշտ նստեն մանկական անվտանգ աթոռակի մեջ: Մինչև 1 տարեկան և 20 ֆունտից (9 կգ.) պակաս կշռող երեխաները մեքենայում պետք է միշտ նստեն դեպի ետ նայող մանկական անվտանգ աթոռակի մեջ:

**«Միշտ առողջ» California  
Երեխաներ 0 - 3 տարեկան**

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Սեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:

- Ամեն անգամ, երբ երեխան մեքենա է նստում, ստուգեք, որ նա նստած լինի մանկական անվտանգ աթոռակի մեջ:
- Հարկավոր է իմանալ մանկական անվտանգ աթոռակն օգտագործելու ճիշտ ձևը: Օգնություն ստանալու համար կարդացեք ցուցումները կամ զանգահարեք տեղի ոստիկանական բաժանմունք:
- Մանկական անվտանգ աթոռակը երբեք մի տեղադրեք վթարային օդապարկ ունեցող մեքենայի առջևի նստատեղին:
- Այնպես արեք, որ նստատեղի ամրագոտին երեխայի ուսերի վրայով անցնի: Ամրագոտին պետք է այնպես ամրացված լինի, որ Ձեր միայն մեկ մատը մտնի երեխայի կրծքավանդակի և գոտու արանքը: Կրծքավանդակի մոտի ճարմանդը պետք է կռնատակի մակարդակին լինի:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք  
**Օգնություն մանկական անվտանգ աթոռակի հարցում**  
**1-800-745-7233**  
**Մայրուղիների վրա անվտանգ երթևեկության ազգային վարչություն**  
**1-800-424-9393**



**Ատամնաբուժական խնամք**

- Չի կարելի երեխաներին անկողին դնել մանկական սնունդ, կաթ, հյութ կամ զազով ջուր պարունակող շշով:
- Ամեն օր երեխայի ատամները շորով կամ մանկական փափուկ ատամի խոզանակով մաքրելը կօգնի կանխել ատամների փտումը:
- Ստուգեք, արդյո՞ք երեխայի ատամների վրա չկան սպիտակ կետեր կամ մուգ բծեր: Անսովոր կետեր հայտնաբերելու դեպքում զանգահարեք երեխայի ատամնաբույժին:
- Հարցրեք Ձեր բժշկին/ատամնաբույժին՝ արդյո՞ք հարկավոր է, որ Ձեր երեխան ֆտորային հավելում ընդունի:



**Ընդհանուր առողջություն և ապահովություն**

- Երեխային անպայման բժշկի մոտ տարեք՝ պատվաստումների համար: Երբ երեխան ծնվում է, խնդրեք, որ Ձեզ ցույց տան գրաֆիկը:
- Թունավորման պատահարների դեպքում զանգահարեք **Թունավորման Կարգավորման Կենտրոն՝ 1-800-222-1222 կամ 911**
- Երեխային դուրս տանելիս հարկավոր է միշտ 15 կամ ավելի բարձր Արևից պաշտպանվելու գործակից (SPF) ունեցող քսուք օգտագործել:

**«Միշտ առողջ» California  
Երեխաներ 0 - 3 տարեկան**

Այս օգտակար խորհուրդները պատրաստված են «Միշտ առողջ» առողջության գնահատման տեղեկագրի համար՝ Սեդի-Քալի կառավարվող խնամք տրամադրող առողջապահական մի խումբ ծրագրերի կողմից:

- Փորձեք հնարավորին չափ պաշտպանել երեխային երկրորդական ծխից: Երկրորդական ծուխն այն ծուխն է, որը շնչում են չծխողները, եթե նրանց ներկայությամբ որևէ մեկը ծխում է: Եթե ծխում եք, փորձեք թողնել ծխելը, կամ ծխելիս դուրս եկեք: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ երկրորդական ծխի ազդեցությանը ենթարկվող երեխաները առողջական ավելի շատ պրոբլեմներ են ունենում, ինչպես օրինակ ականջի վարակումները և ասթման:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք  
**Քաղցկեղի ամերիկյան  
ընկերություն  
1-800-ACS-2345  
Կալիֆոռնիայի ծխողների  
օգնության ծառայություն  
1-800-NO-BUTTS (Անգլերեն)**

- Մինչև մեկ տարեկան հասակը երեխային միշտ մեջքի վրա քնացրեք:

Մանկական հանկարծամահության համախտանիշի (SIDS) մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք  
1-800-505-2742

