Mga Sanggol 0 hanggang 3 taong gulang

Pamamalaging Malusog California

Nais ng inyong Doktor na ibahagi ang papel ng paalaala na ito sa inyo. Ang pagsasanay sa impormasyong ito makakatulong panatilihing malusog ang inyong anak. Ipaalam sa inyong doktor o nars kung dadalhin ninyo ang inyong anak sa tradisyonal na manggagamot (kagaya ng akupunkturista o manggagamot na gumagamit sa paraan ng paggamot sa pamamagitan ng pagtusok ng karayom sa kalamnan, arbularyo o manggagamot na yerba ang gamit, o curandero). Sabihin sa inyong doktor kung ang inyong anak ay umiinom ng ano mang mga yerba o tsa.

Kaligtasan sa Tahanan

- Ang mga gamit sa paglinis, medisina, at posporo ay dapat nakatago sa isang nakakandadong kabinet na hindi maabot ng inyong anak.
- Ang mga nahihilang-lubid ng mga kurtina at persiyana maaaring sanhi ng pagkasakal.
- Ilagay ang inyong initan ng tubig sa mas mababa sa 120° F (degrees Fahrenheit).
- Huwag iwanan ang inyong sanggol na anak sa banyera.
- Subukan ang temperatura ng tubig na pampaligo ng inyong braso o siko.
- Siguraduhin ang lumakad ng palibot sa likod ng inyong kotse para makita kung may mga bata bago umatras.
- Kailangang may umaandar na taga-tuklas ng usok sa inyong tahanan sakaling magkaroon ng sunog. Ang mga baterya ay dapat palaging napapalitan.
- Ang mga bata ay hindi dapat naglalaro sa malapit sa mga palanguyan o mainit na banyera na hindi nakatakip o napalibutan ng nakakandadong tarangkahan na walang namamahala.
- Lahat ng mga hagdanan dapat mayroong mga tarangkahan. Ang mga bintana sa itaas ng unang palapag kailangang may mga seradura.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:
Pambansang Konseho ng Kaligtasan
1-800-621-7619

Dahas at Abuso

- Kung nagtatago ka ng baril sa inyong tahanan, alisan ito ng bala at panatilihing nakakasa ang kasangkapang panligtas. Ang mga bala dapat nakatago na hiwalay.
- Itago ang lahat na mga armas na malayong maabot ng mga bata at sa nakasusing kabinet o kahon ng mesa.
- Kung ang suspetsa mo ay naging saksi o naging biktima ng abuso o dahas ang inyong anak, kailangan mong ipagbigay-alam kaagad sa pulisya o sa Mga Serbisyong Pananggol sa Bata.

Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa seksiyon ng tulong sa komunidad sa inyong libro ng telepono para sa numero ng **Mga Serbisyo ng Pananggol sa Bata**, o tumawag sa:
Hadlangan ang Abuso sa Bata California
1-800-244-5373

Nutrisyon para sa mga Sanggol

- Iwasang bigyan ang inyong anak ng matigas na kendi o ibang mga pagkain na puwedeng maging sanhi ng pagkahirin (halimbawa: mga nuwes, binusang mais, buong mga ubas, mga hot dog, atbp.)
- Pinakamabuting pasusuhin ang mga sanggol hanggang mga 6 na buwang gulang. Kung maaari, magpasuso hanggang 1 taong gulang.
- Bantayan sa mga reaksiyong alerhiya kung nag-uumpisa ng mga bagong pagkain.
- Gumamit ng kutsara sa pagpapakilala ng mga buong pagkain sa inyong sanggol.
- Huwag dagdagan ng pulot-pukyutan, asukal, o asin ang pagkain ng inyong sanggol.

These educational handouts were developed for the "Staying Healthy" assessment tool provider handbook by a group of Medi-Cal managed care health plans.

Nutrisyon

- Ang inyong anak ay dapat uminom ng buong gatas, pinapasuso, o kumain ng yogurt ng hindi kumulang ng dalawang beses sa isang araw.
- Ang mga batang mahigit na 14 na buwan dapat umiinom na sa tasa sa halip ng bote.
- Bantayan ang inyong anak sa oras ng pagkain para sa mga palatandaan na siya ay busog na. Huwag ipilit ang pagkain sa inyong anak.
- Magtatag ng talatakdaan para sa mga oras ng pagkain. Subukang magbigay ng mga pagkain sa almusal, tanghalian at hapunan at merienda sa magkakaparehong oras bawa't araw.
- Ang inyong anak ay dapat kumain ng magkakaibang 5 prutas at gulay araw-araw.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:
Mga Babae, Sanggol at Bata (WIC)
1-888-942-9675

Kaligtasan sa Daan

- Ilagay ang inyong anak sa likod na upuan ng inyong sasakyan. Ito ang karaniwang pinakaligtas na lugar sakaling may banggaan.
- Ang mga batang wala pang 6 taong gulang at 60 libra ay dapat palaging nakasakay sa isang upuang panligtas. Ang mga bata na mas bata sa 1 taon at kulang sa 20 libra ay dapat palaging nakasakay sa nakaharap sa likod na upuang panligtas.
- Siguraduhin na ang inyong anak ay nasa upuang panligtas sa kotse sa bawat oras na sumakay siya sa sasakyan.
- Siguraduhin na ginagamit mo ang upuang panligtas sa tamang paraan. Basahin ang mga direksiyon, o tawagan ang lokal na departamento ng pulisya para sa tulong.
- Huwag ilagay ang upuan ng sanggol sa harapang upuan ng sasakyan na may supot na hangin.
- Panatilihing nakatali ang sinturon mula sa upuan ng kotse sa mga balikat ng bata. Ang guwarnisyon dapat nakaayos nang sa gayon isang daliri mo lang ang puwede mong palampasin sa ilalim ng dibdib ng inyong anak. Ilagay ang klip ng dibdib sa pantay ng kili-kili.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:
Tagatulong sa Upuang Panligtas
1-800-745-7233
Pambansang Pangasiwaan ng Kaligtasan sa Daang-Bayang Trapiko
1-800-424-9393

Pag-aalaga sa Ngipin

- Ang mga sanggol ay hindi dapat pinapatulog na may boteng naglalaman ng pormula, gatas, katas, o soda.
- Ang paglinis sa ngipin ng inyong anak ng labakara o malambot na sepilyo ng bata bawa't araw makakatulong sa paghadlang ng pagbulok ng ngipin.
- Siyasatin ang ngipin ng inyong anak para sa mga puting marka o maitim na mantsa. Tawagan ang dentista ng inyong anak kung may makita kang mga hindi karaniwang marka.
- Tanungin ang inyong doktor/dentista kung kailangang gumamit ang inyong anak ng suplementong fluoride.

These educational handouts were developed for the "Staying Healthy" assessment tool provider handbook by a group of Medi-Cal managed care health plans.

Pangkalahatang Kalusugan at Kaligtasan

- Siguraduhing dalhin ang inyong anak sa doktor para sa kanyang mga bakuna. Kapag ipinanganak ang bata, hilingin na makita ang palatakdaan.
- Sa kaso ng aksidenteng pagkalason tawagan ang **Sentro sa Pag-kontrol ng Lason** sa **1-800-222-1222** o **9-1-1**.
- Dapat palagi mong pinapahiran ng sunscreen na may SPF (Sun Portection Factor) ng 15 porsiyento o mahigit kung dalhin mo ang inyong anak sa labas.
- Palaging patulugin ang inyong anak sa kanyang likod hanggang 1 taong gulang. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa SIDS (Sudden Infant Death Syndrome o Sintomas sa Biglaang Pagkamatay ng Sanggol) tumawag sa **1-800-505-2742**.
- Subukang limitahan ang pagkalantad ng inyong anak sa segunda manong usok. Ang segunda manong usok ay usok na nalalanghap ng mga hindi naninigarilyo mula sa mga tao sa kanilang paligid na naninigarilyo. Kung ikaw ay naninigarilyo, subukang tumigil o pumunta sa labas kung maninigarilyo. Ipinapakita ng mga pagsisiyasat na ang mga batang nakalantad sa segunda manong usok ay may mas maraming problemang medikal, kagaya ng impeksiyon sa tainga at hika.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

Samahan ng may Kanser sa California
1-800-ACS-2345

Samahang Pambaga sa Amerika
1-800-LUNG-USA

Tulong na Linya sa mga Naninigarilyo sa California
1-800-NO-BUTTS (English)
1-800-45-NO-FUME (Spanish)
1-800-778-8440 (Vietnamese)
1-800-556-5564 (Korean)
1-800-838-8917 (Mandarin/Cantonese)
1-800-933-4TDD (TDDY/TTY)
1-800-844-CHEW (Chewing Tobacco)

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

MGA TALA MULA SA INYONG DOKTOR