

Դեռահասներ, 12-17 տարեկան

# Մնալ առողջ California

## Ձեր բժշկը

ցանկանում է ծանոթացնել Ձեզ այս օգտակար խորհուրդներին: Այդ խորհուրդներին հետևելը կօգնի Ձեզ պահպանել Ձեր առողջությունը: Եթե դիմում եք ժողովրդական բժշկի ծառայություններին (ինչպես օրինակ ասեղնաբույժի, բուսաբույժի կամ հեքիմի), հայտնեք այդ մասին Ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը: Եթե որևէ դեղաբույս կամ թուրմ եք ընդունում, հայտնեք Ձեր բժշկին:



### Բուժում ժպիտով

- Ամեն տարի կամ 6 ամիսը մեկ այցելեք ատամնաբույժին՝ ընդհանուր ստուգման և մաքրման համար:
- Օրը երկու անգամ լվացեք ատամները և առնվազն մեկ անգամ մաքրեք ատամ մաքրելու թելով:

անհրաժեշտ տեղեկություններ կտա հավասարակշռված սննդի մասին:

- Հավասարակշռված սնունդը կօգնի Ձեզ պայքարել պզուկների դեմ:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝



### Սնունդ

Հավասարակշռված սնունդ օգտագործեք ամեն օր: Ահա մի քանի խորհուրդ ճիշտ սնվելու համար՝

- Բաց մի թողեք ուտելու ժամը: Ձեր օրգանիզմը պահանջում է, որ Դուք օրը երեք անգամ լավ հավասարակշռված սնունդ ընդունեք: Նախաճաշն օրվա ամենակարևոր ճաշն է:
- Տարբեր տեսակի թարմ մրգեր կերեք: Սահմանափակեք քաղցրավենիքը, արագ սնունդը և ճարպերը:
- Օրեկան առնվազն երեք անգամ կաթ խմեք, կամ կերեք յոգուրտ կամ պանիր:
- Ամեն օր հինգ միրգ և բանջարեղեն կերեք:
- Հարցրեք Ձեր բժշկին սննդամթերքի ուղեցույց բուրգի մասին, որը Ձեզ

Սննդառության ամերիկյան  
ընկերություն  
1-800-366-1655

Ամերիկյան սրտային  
ընկերություն  
1-800-242-8721



### Վարժություններ և քաշի կարգավորում

- Կանոնավոր կերպով վարժություններ կատարեք: Վարժություններն օգնում են ընդհանուր ինքնազգացողության բարելավմանը: Դրանք նաև ավելորդ քաշից խուսափելու հրաշալի միջոց են: Լավագույն վարժությունները նրանք են, որոնցից Դուք հաճույք եք ստանում (ինչպես օրինակ՝ հեծանիվը, զբոսանքը, անվաչմուշկները, ֆուտբոլը և այլն.):

«Միշտ առողջ» California  
անչափահասներ 12 - 17 տարեկան

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

- Եթե կանոնավոր կերպով վարժություններ չեք կատարում, սկսեք դանդաղ վարժություններից: Սկսեք 10 րոպեանոց վարժություններից
- Ձեր մարմինն աճում և փոփոխվում է, ուստի հետևեք Ձեր սննդին: Նախքան ավելորդ քաշից ազատվելու որոշում կայացնելը՝ խորհրդակցեք Ձեր բժշկի կամ դպրոցի բուժքրոջ հետ, թե որքան քաշից պետք է ազատվել և որն է ամենահարմար միջոցը:

- Հետևեք երթևեկության բոլոր կանոններին: Շարժվեք ճանապարհի աջ կողմով՝ երթևեկության ուղղությամբ, այլ ոչ դրան հակառակ: Սովորեք և օգտագործեք համապատասխան ձեռքի ազդանշանները:
- Մեքենա նստելիս միշտ ճիշտ կապեք ամրագոտին, եթե անգամ կարճ ճանապարհ եք գնալու: Դա պահանջվում է Կալիֆոռնիա նահանգի օրենքով:
- Վթարների մեծ մասը տեղի է ունենում տան մոտակայքում: Բարձր և միջին արագությունների ժամանակ ամրագոտին կանխում է լուրջ վնասվածքները կամ մահը:



**Հոգեկան առողջություն**

- Եթե երկարատև տխրություն, նյարդայնություն, խուճապ, կախվածություն, սթրես կամ հուսահատություն եք զգում, հայտնեք Ձեր բժշկին, դպրոցի բուժքրոջը կամ խորհրդատուին:
- Շատ ժամանակ տրամադրեք հանգստին և սովորեք ազատվել լարվածությունից: Ընտանիք և ընկերներ ունեցեք, որոնց հետ կարող եք զրուցել:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

**Choceline**  
**1-800-824-6423**  
Հոգեկան առողջության ազգային  
ընկերություն  
**1-800-969-6642**



**Ձենքի ապահովություն**

- Եթե Ձեր տանը զենք կա, դրան այնպես վերաբերվեք, կարծես այն մշտապես լիցքավորված լինի և պատրաստ կրակելու:
- Ձեզ մոտ զենք մի պահեք և հեռու մնացեք նրանցից, ովքեր զենք են կրում:
- Եթե այնպիսի աշակերտներ կան, որոնք զենք են բերում դպրոց, հայտնեք Ձեր ծնողներին, ուսուցչին կամ դպրոցի տնօրենին:



**Ապահովությունն ընթացքի մեջ**

- Ամեն անգամ հեծանիվ կամ չմշկատախտակ վարելիս՝ սաղավարտ հագեք: Այնպիսի սաղավարտ գնեք, որը բավարարում կամ գերազանցում է անվտանգության պահանջները:
- Սաղավարտը պետք է հարմար լինի և լավ նստի՝ ոչ շատ մեծ և ոչ էլ շատ փոքր լինի: Այն պետք է նստի գլխի վրա՝ հորիզոնական դիրքով: Սաղավարտի կապոցափոկերը պետք է միշտ կոճկված լինեն:



**Պաշտպանություն արևից**

- Միշտ պաշտպանվեք արևից: Ծածկվեք շապիկով, գլխարկով կամ որևէ այլ բաց գույնի կտորով:
- հարկավոր է միշտ 15 կամ ավելի բարձր Արևից պաշտպանվելու գործակից (SPF) ունեցող քսուք օգտագործել: Յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ, կամ լողանալուց հետո նորից քսեք:
- Բժշկին ցույց տվեք Ձեր մաշկի կրած փոփոխությունները և խալերը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների  
համար գանգահարեք՝

**Քաղցկեղի ամերիկյան  
ընկերություն  
1-800-ACS-2345**



### Ծխախոտ

- Ծխելը վնաս է հասցնում Ձեր առողջությանը:
- Եթե ծխում եք, թողեք ծխելը: Աշխատեք հեռու մնալ մարդկանցից, երբ նրանք ծխում են:
- Ծխելը ջլատում է Ձեր ուժերը, որոնք հարկավոր են Ձեզ սպորտի և այլ գործունեության համար:

Լրացուցիչ տեղեկությունների  
համար գանգահարեք՝

**Քաղցկեղի ամերիկյան Քալիֆոռնիայի ծխողների  
ընկերություն Կալիֆոռնիայի ծխողների  
1-800-ACS-2345 օգնության ծառայություն  
1-800-766-2888 (Անգլերեն)  
1-800-456-6386  
(Իսպաներեն)  
1-800-778-8440  
(Վիետնամերեն)**



### Ոգելից խմիչքների և թմրադեղերի օգտագործումը

- Թույլ մի տվեք, որ Ձեզ ստիպեն ոգելից խմիչքներ և թմրադեղեր օգտագործել:
- Եթե խմել եք, երբեք ղեկին մի նստեք: Եթե պատրաստվում եք խմել, վարորդ գտեք, որը Ձեզ տուն կտանի կամ տաքսի կանչեք:
- Եթե Ձեզ անհանգստություն է պատճառում, որ Դուք կամ ձեր սիրելիներից որևէ մեկը շատ է խմում, անմիջապես դիմեք Ձեր բժշկի կամ որևէ այլ մասնագետի օգնությանը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների  
համար գանգահարեք՝

**Ալկոհոլամուլ ամանուն Ալկոհոլամուլության և  
Շուրջօրյա օգնության Ծառայություն Թմրամուլության և  
1-800-252-6465 օգնության ծառայություն  
1-800-821-4357**



### Սեռական առողջություն

- Դուք սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով (STD) կարող եք վարակվել, եթե բերանային, հեշտոցային կամ հետանցքային սեռական հարաբերություն ունենաք նման հիվանդություններ կրողի հետ: Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները կարող են վարակել առանց ախտանշանների:
- Եթե որոշել եք սեռական հարաբերություն ունենալ, միշտ լատեքսից պահպանակ (պրեզերվատիվ) օգտագործեք: Լատեքսից պահպանակը կօգնի խուսափել հղիությունից կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից, ինչպես ՁԻԱՀ-ը (Չեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ):
- Եթե կասկածում եք, որ Դուք կամ Ձեր զուգընկերը հղի է, հայտնեք Ձեր բժշկին:
- Չհղիանալու համար միշտ օգտվեք հակաբեղմնավորիչ միջոցներից: Եթե ակտիվ սեռական կյանք եք վարում, խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ հակաբեղմնավորիչ միջոցների մասին:
- Հղիությունից և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից խուսափելու միակ հաստատ ճանապարհը սեռական հարաբերություններ չունենալն է:
- Եթե դուք ցավ եք զգում միզելիս, առնանդամից կամ հեշտոցից տարօրինակ սերմնաժայթքում կամ կաթոց է լինում, արյունահոսություն՝ դաշտանների միջև ընկած ժամանակահատվածում, ջերմությամբ և սրտխառնուքով ուղեկցվող

**«Միշտ առողջ» California  
անչափահասներ 12 - 17 տարեկան**

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

ցավ՝ որովայնի ստորին մասում, սեռական օրգանների շրջանում ցավոտ կամ անցավ վերքեր, բշտիկներ, ցան կամ ուռուցքներ են գոյանում, դիմեք Ձեր բժշկին: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար գանգահարեք Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների դեպքում օգնության ծառայություն 1-800-227-8922.

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

**Կալիֆոռնիայի պատանեկան  
ճգնաժամի դեպքում օգնության  
ծառայություն  
1-800-843-5200  
Ընտանիքում  
վայրագ վերաբերմունքի  
դեպքում օգնության  
ծառայություն  
1-800-799-7233**



**Բռնություն և  
վայրագ վերաբերմունք**

- Եթե Ձեզ ձեռքով կամ ոտքով հարվածել են, ապտակել կամ մարմնական վնասվածք հասցրել, հայտնեք դրա մասին: Հայտնեք Ձեր ծնողներին, բժշկին, դպրոցի բուժքրոջը, դպրոցի խորհրդատուին կամ որևէ այլ չափահասի:
- Մի ամաչեք, եթե Ձեզ ստիպել են սեռական հարաբերություններ ունենալ կամ Ձեզ այնպես են շոյել, որը Ձեզ տհաճություն է պատճառել: Դուք ոչ մի վատ բան չեք արել: Հայտնեք ոստիկանությանը, ուսուցչին, դպրոցի բուժքույրին, բժշկին կամ որևէ այլ չափահասի: Անմիջապես հայտնեք որևէ մեկին:

NOTES FROM YOUR DOCTOR: