

نوجوانان، 12-17 هلاس

# حفظ سلامتی

Staying Healthy  
California

**پزشک شما** مایل است که این ورقه راهنمایی را به سهم شما برساند. عمل نمودن بر اساس این اطلاعات به شما کمک کرده که فرزند خود را سالم نگاهدارید. به پزشک و یا پرستار خود اطلاع دهید در صورتیکه فرزند خود را نزد شفا دهنده سنتی (مانند طب سوزنی، گیاه پزشکی و یا اعتقاد شفا دهنده) میبیرید. به پزشک خود بگویند اگر فرزند شما از هرگونه گیاه و یا چای استفاده میکنند.

## مواظبت از دندان



- هر سال و یا شش ماه یکبار برای معاینه و نظافت به دیدن دندان پزشک بروید.
- دندانهای خود را دوبار در روز مسواک زده و حداقل یکبار در روز با نخ مخصوص تمیز کنید.

## تغذیه



- غذای روزمره متوازن صرف کنید. در زیر چند توصیه برای مصرف غذای مناسب میباشد:
- هیچ وعده غذا را نخورده نگذارید. بدن شما احتیاج به سه وعده غذای متوازن دارد. صبحانه مهم ترین غذای روز است.
- غذاهای تازه و متنوع مصرف کنید. مقدار شیرینیجات، غذای حاضری و چربی را محدود کنید.
- حداقل سه بار در روز شیر نوشیده و یا ماست و یا پنیر بخورید.
- در روز پنج وعده میوه و سبزیجات صرف کنید.
- از پزشک خود در مورد هرم راهنما غذایی برای اطلاعات در مورد رژیم غذایی متوازن سوال کنید.
- رژیم غذایی متوازن شاید در کنترل جوش غرور جوانی موثر باشد. برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید [www.caprojectclean.org](http://www.caprojectclean.org) و یا با شماره های زیر تماس حاصل کنید:

American Dietetic Association American Heart Association  
1-800-366-1655 1-800-242-8721

## ورزش و وزن



- بطور مرتب ورزش کنید. ورزش به شما کمک کرده که احساس سلامت کنید. ورزش همچنین بهترین راه برای حفظ وزن سالم میباشد. بهترین ورزش ها آن فعالیتهایی بوده که شما از آنها لذت میبرید (مانند دوچرخه سواری، راه رفتن، اسکیت، فوتبال و از این قبیل).
- اگر شما بطور مرتب ورزش نمیکند، آهسته شروع کنید. از ده دقیقه در هر بار شروع کرده و آنرا هر هفته

افزایش دهید. با یک دوست ورزش کنید.

- بدن شما در حال رشد و تغییر است، در نتیجه مواظب گرفتن رژیم باشید. قبل از آنکه تصمیم به کم کردن وزن بگیرید با پزشک خود و یا پرستار مدرسه در مورد مقدار و شیوه مناسب کم کردن وزن دیدار کنید.

## سلامت روان



- اگر شما برای مدتی طولانی احساس اندوه، اضطراب، هول کردن، اعتیاد، فشار روحی و یا ناامیدی میکنید پزشک خود، پرستار مدرسه و یا مشاور را در جریان بگذارید.
- به مقدار کافی خوابیده و یاد بگیرید که آرام باشید. برای خود افراد خانواده و دوستانی داشته باشید که بتوانید با آنها صحبت کنید.
- برای اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس حاصل کنید:

National Teen Suicide Line  
1-800-SUICIDE  
National Mental Health Association  
1-800-969-6642

## ایمنی در حال حرکت



- وقتیکه سوار بر دوچرخه هستید از قوانین راهنمایی پیروی کنید.
- هر بار که سوار دوچرخه و یا اسکیت بورد میشوید از کلاه ایمنی استفاده کنید. نوعی کلاه ایمنی بخرید که یا استاندارد بوده و یا از استاندارد فراتر میرود.
- کلاه ایمنی باید راحت و کیپ باشد، نه خیلی شل و نه خیلی محکم. کلاه ایمنی باید صاف بر روی سر شما جای بگیرد. بندها باید قلاب شده باشند.
- از قوانین راهنمایی پیروی کنید. در طرف راست جاده و در جهت حرکت اتومبیل ها و نه بر خلاف جهت حرکت کنید. طرز استفاده صحیح از علائم دست را یاد گرفته و از

پزشک خود و یا دیگر اشخاص حرفه ای کمک بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس حاصل کنید:  
National Alcohol Referral Line 1-800-252-6465  
Alcohol and Drug Hotline 1-800-821-4357



### سلامتی جنسی

شما میتوانید بیماریهای مراقبتی (STD) را از طریق آمیزش جنسی از راه دهان، واژن، و یا مقعد از کسی که مبتلا به بیماری جنسی است بگیرید. بیماریهای جنسی میتوانند بدون داشتن علائم از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند.

- در صورتیکه تصمیم به آمیزش جنسی دارید همیشه از کاپوت لاتکس استفاده کنید. کاپوتهای لاتکس میتوانند کمک در جلوگیری از حاملگی و بیماریهای مقاربتی مانند ایدز باشند.
- در صورتیکه تصور میکنید شما و یا پار شما حامله است به پزشک خود اطلاع دهید.
- برای جلوگیری از حاملگی همیشه از وسائل جلوگیری از حاملگی استفاده کنید. در صورتیکه رابطه جنسی دارید با پزشک خود در مورد جلوگیری از حاملگی صحبت کنید.
- تنها راه قطعی جلوگیری از حاملگی و بیماریهای مقاربتی نداشتن آمیزش جنسی است.

در صورتیکه به هنگام انداز (شاشیدن) دچار درد میشوید، از آلت تناسلی مردانه و یا واژن ترشح و یا چکه غیر عادی بیرون میاید، خونریزی در میان عادات ماهیانه، درد در قسمت پائین شکم همراه با تب و تهوع، زخم، تاول، دانه های پوستی و یا غده در محل تناسلی که ممکن است درد داشته و یا نداشته باشد دارید به ملاقات پزشک خود بروید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره های STD Hotline در زیر تماس بگیرید:

1-800-227-8922 (English)  
1-800-344-7432 (Spanish)  
1-800-243-7889 (TTY)

### خشونت و سوء رفتار



- اگر شما مورد حمله قرار گرفته، کشیده و لگد خورده اید و یا به وسیله شخصی مورد آسیب جسمی قرار گرفته اید آنرا به والدین، پزشک، پرستار مدرسه، مشاور مدرسه و یا بزرگسال دیگری اطلاع دهید.
- اگر شما مجبور به آمیزش جنسی شده اید و یا به نحوی که نمیخواهید لمس شده اید احساس شرم نکنید. شما هیچ کار بدی نکرده اید. مورد را بلافاصله به پلیس، معلم، پرستار مدرسه، پزشک، یک بزرگسال و یا شخصی دیگر اطلاع دهید.

برای اطلاعات بیشتر به قسمت منابع محلی دفترچه تلفن خود برای شماره تلفن Child Protective Services مراجعه کرده و یا با شماره های زیر تماس بگیرید:

California Youth Crisis Line

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

آنها استفاده کنید. قبل از ورود به خیابان ایستاده و به دو طرف خود نگاه کنید.

- همیشه به هنگام رانندگی کمربند ایمنی خود را بطور صحیح ببندید حتی برای مسافت کوتاه. این قانون کالیفرنیا است.
- اکثر تصادفات رانندگی در نزدیکی خانه اتفاق میافتند. کمربند ایمنی از جراحات جدی و یا مرگ در تصادفات با سرعت زیاد و یا کم جلوگیری میکند.

### اسلحه ایمنی



- اگر در خانه اسلحه دارید فرض را بر این قرار داده که اسلحه همیشه پر و آماده شلیک است.
- اسلحه حمل نکنید و از کسی که اسلحه حمل میکند دوری کنید.
- اگر شاگردانی را میشناسید که اسلحه به مدرسه میاورند و به والدین، معلم و یا ناظم مدرسه بگوئید.

### حفاظت از نور آفتاب



- همیشه از خود در مقابل نور آفتاب مواظبت کنید. خود را با پیراهن، کلاه و دیگر لباسهای دیگر به رنگ روشن بپوشانید.
- همیشه از لوسیون و یا کرم ضد آفتاب که دارای SPF (Sun Protection Factor) 15 و یا بالاتر میباشد استفاده نمائید. دو ساعت یکبار و یا بعد از شنا مجدداً بمالید.
- تغییرات در پوست و یا خالهای خود را به پزشک نشان دهید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل کنید:

The American Cancer Society  
1-800-ACS-2345

### تنباکو



- استفاده از تنباکو برای سلامت شما زیان آور است.
- اگر شما سیگار میکشید آنرا ترک کنید. وقتیکه دیگران سیگار میکشند در نزدیکی آنها نمائید.
- کشیدن سیگار بنیه شما برای ورزش و فعالیتهای دیگر را کم میکند.

برای اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس بگیرید:

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345

California Smokers Helpline  
1-800-NO-BUTTS (English)  
1-800-45-NO-FUME (Spanish)  
1-800-778-8440 (Vietnamese)

### استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر



- اجازه ندهید که دیگران شما را مجبور به نوشیدن مشروبات الکلی و یا استفاده از مواد مخدر کنند.
- هرگز بعد از نوشیدن مواد الکلی رانندگی نکنید. اگر تصمیم به نوشیدن مواد الکلی دارید شخصی را برای رساندن خود انتخاب کرده و یا تاکسی خبر کنید.
- اگر نگران مقدار استفاده خود از مواد الکلی و یا شخص دیگری که او را دوست دارید هستید فوراً از