

California

Giữ Gìn Sức Khỏe

Thanh Thiếu Niên, 12-17 Tuổi

Bác sĩ của các em muốn chia sẻ trang chỉ dẫn này với các em. Thực hành những điều này sẽ giúp các em sống khỏe mạnh. Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu các em đến đông y sĩ khám bệnh (thí dụ như chuyên viên châm cứu hoặc thầy thuốc Nam). Cho bác sĩ biết nếu các em đang uống thuốc nam hoặc trà.



Chăm Sóc Nụ Cười

- Đến khám nha sĩ mỗi năm, hoặc mỗi 6 tháng để khám tổng quát và làm sạch răng.
- Đánh răng mỗi ngày hai lần và xỉa răng bằng chỉ ít nhất mỗi ngày một lần.

- Hãy bắt đầu từ từ nếu các em không tập thể dục thường xuyên. Bắt đầu tập 10 phút mỗi lần và tăng dần thời gian mỗi tuần. Nên tập cùng với một người bạn.
- Cơ thể các em đang tăng trưởng và thay đổi nên các em cần thận trọng trong việc kiêng khem. Trước khi quyết định xuống cân, hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá của trường để biết số cân cần giảm thích đáng và phương pháp giảm cân.



Dinh Dưỡng

Hãy ăn uống cân bằng mỗi ngày. Sau đây là vài chỉ dẫn về cách ăn uống lành mạnh:

- Đừng bỏ bữa ăn. Cơ thể các em cần ba bữa ăn cân bằng mỗi ngày. Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày.
- Ăn nhiều loại thức ăn tươi khác nhau. Hạn chế ăn chất ngọt, thức ăn làm sẵn, và chất béo.
- Uống sữa, ăn sữa chua (yogurt) hoặc phô ma (cheese) ít nhất ba lần một ngày.
- Ăn năm trái cây và rau mỗi ngày.
- Hỏi bác sĩ về tháp chỉ dẫn thực phẩm để biết chi tiết về cách ăn uống cân bằng.
- Ăn uống cân bằng có thể ngừa mụn trứng cá.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **American Dietetic Association (Hiệp Hội Kiêng Khem Hoa Kỳ) số 1-800-366-1655, hoặc American Heart Association (Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ) số 1-800-242-8721**



Sức Khỏe Tâm Thần

- Nếu các em thấy buồn phiền kéo dài, hồi hộp, hoảng hốt, nghiện ngập, căng thẳng, hoặc tuyệt vọng, hãy cho bác sĩ, y tá của trường, hoặc giáo viên cố vấn biết.
- Nghỉ ngơi đầy đủ và tập thư giãn. Tìm những người thân trong gia đình hoặc bạn bè để mình có thể nói chuyện được.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **Choiceline (Đường Dây Lựa Chọn) số 1-800-824-6423 hoặc National Mental Health Association (Hiệp Hội Tâm thần Hoa Kỳ) số 1-800-969-6642**



An Toàn Trên Đường

- Luôn luôn đội nón an toàn mỗi khi đi xe đạp hoặc giấy trượt. Mua nón an toàn đủ tiêu chuẩn hoặc vượt tiêu chuẩn an toàn.
- Nón an toàn cần phải thoải mái và dễ chịu; đừng lỏng quá nhưng cũng đừng chặt quá. Nón an toàn cần được nằm ngay ngắn trên đỉnh đầu. Dây nón luôn luôn phải được cài lại.



Tập Thể Dục và Trọng Lượng Cơ Thể

- Nên tập thể dục đều đặn. Thể dục giúp các em cảm thấy khỏe khoắn toàn diện. Đây cũng là một cách tốt để giữ một trọng lượng lành mạnh. Loại thể dục tốt nhất là những hoạt động các em ưa thích (như đạp xe đạp, đi bộ, giấy trượt, đá banh, v... v...).

- Tuân theo mọi luật lệ lưu thông. Đi theo đúng chiều xe, đừng đi ngược chiều. Học cách xử dụng ra dấu bằng tay đúng cách. Ngừng lại và nhìn cả hai chiều trước khi đi.
- Luôn luôn cài dây an toàn đúng cách khi đi xe hơi, dù chỉ đi một đoạn ngắn. Đây là Luật Tiểu Bang California.
- Hầu hết các tai nạn đều xảy ra gần nhà. Dây an toàn ngăn ngừa được những thương tích trầm trọng hoặc tử thương ở tốc độ nhanh hoặc chậm.



An Toàn Về Súng

- Nếu có súng trong nhà, hãy cẩn thận coi như khẩu súng luôn nạp đạn và có thể bóp cò bất kỳ lúc nào.
- Đừng mang vũ khí trong người hoặc ở gần người mang vũ khí.
- Nếu các em biết học sinh nào mang súng vào trường, hãy cho cha mẹ, thầy cô, hoặc hiệu trưởng biết.



Ngăn Ngừa Ánh Nắng Mặt Trời

- Luôn luôn bảo vệ mình khỏi tia nắng mặt trời. Che mình bằng áo, nón và các loại quần áo màu nhạt.
 - Luôn luôn bôi kem chống nắng có chất SPF 15 hoặc cao hơn. Cứ mỗi 2 giờ lại bôi thêm kem lên người, hoặc sau khi xuống nước.
 - Đến bác sĩ khám nếu da đổi màu hoặc có nốt ruồi.
- Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **American Cancer Society (Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ) số 1-800-ACS-2345**



Thuốc Lá

- Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe các em.
- Nếu các em hút thuốc, hãy bỏ hút. Đừng ở gần những người đang hút thuốc.
- Hút thuốc làm giảm sức dẻo dai khi chơi thể thao và các hoạt động khác.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

**American Cancer Society
(Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ)
1-800-ACS-2345**

**California Smokers Helpline
(Đường Giây Giúp Đỡ Những
Người Hút Thuốc tại California)
1-800-766-2888 (Nói Tiếng Anh)
1-800-778-8440 (Nói Tiếng Việt)**



Uống Rượu và Xử Dụng Ma Túy

- Đừng để người khác ép mình uống rượu hoặc dùng cần sa, ma túy.
- Đừng bao giờ lái xe khi uống rượu. Nhờ một người lái xe đưa về nhà, hoặc gọi xe taxi, nếu các em định uống rượu.
- Nếu các em lo âu về lượng rượu mà mình hoặc những người mình thương yêu uống, hãy tìm cách chữa trị ngay từ bác sĩ hoặc cơ quan khác.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: **Alcoholics Anonymous, Alcohol 24-Hour Helpline (Đường Dây Nặc Danh Giúp**

Người Nghiện Rượu) 1-800-252-6465; Alcohol and Drug Hotline (Đường Dây Nóng Giúp Người Nghiện Rượu và Ma Túy) 1-800-821-4357



Đời Sống Tình Dục

- Các em có thể bị các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STDs) bằng cách làm tình bằng miệng, qua âm đạo, hay bằng hậu môn với những người đã mắc bệnh. Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STDs) có thể lan truyền mà không có triệu chứng.
- Luôn nhớ dùng bao cao su nếu các em quyết định làm tình. Bao cao su có thể ngăn ngừa thai và các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STD) như HIV.
- Cho bác sĩ biết nếu các em nghĩ rằng mình hoặc người tình của mình có thai.
- Luôn luôn dùng các phương pháp ngừa thai để không bị thụ thai. Nói chuyện với bác sĩ về những phương pháp ngừa thai nếu các em có hoạt động tình dục.
- Cách chắc chắn nhất để ngừa thai và ngừa các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STD) là không có hoạt động tình dục.
- Nên đi khám bác sĩ nếu các em thấy đau khi đi tiểu, bị huyết trắng, hay bộ phận sinh dục tiết ra những chất nhờn bất bình thường, ra máu giữa hai kỳ kinh nguyệt, đau ở bụng dưới mà bị sốt và buồn ói, lở loét, bọt nước nổi phồng, nổi đỏ hoặc những mụn mọt nơi các cơ quan sinh dục có thể làm đau hay không đau.

Muốn biết thêm chi tiết gọi: **STD Hotline 1-800-227-8922**



Lạm Dụng và Bạo Hành

- Nếu các em bị bất kỳ người nào đánh, tát, đá, hoặc tổn thương thân thể, hãy báo ngay. Nói cho cha mẹ, bác sĩ, y tá của trường, giáo viên cố vấn, hoặc một người lớn khác biết.
- Đừng cảm thấy nhục nhã nếu các em bị ép buộc làm tình, hoặc bị sờ mó mà không muốn. Các em không hề làm điều gì sai quấy cả. Hãy nói với cảnh sát, y tá của trường, hoặc một người lớn khác. Hãy nói với một người khác ngay.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy tìm trong niên giám điện thoại ở phần kê khai các cơ quan cộng đồng để biết số của **Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em**, hoặc gọi cho:

**California Youth Crisis Line (Đường Dây Giúp Thanh
Thiếu Niên Khủng Hoảng) 1-800-843-5200
Domestic Violence Hotline (Đường Dây Nóng Giúp Các
Vụ Bạo Hành Trong Gia Đình) 1-800-799-7233**

GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ: