

Երեխաներ, 4-8 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 թուրմ է ընդունում, հայտնեք Ձեր բժշկին:



Բուժում ժպիտով

- Ամեն անգամ ուտելուց հետո լվացեք Ձեր երեխայի ատամները: Ատամները լվացեք փափուկ ատամի խոզանակով, մանր, շրջանաձև շարժումներով: Ամեն օր ատամ մաքրելու թելով մաքրեք Ձեր երեխայի ատամները: Սովորեցրեք Ձեր երեխային ատամները լվանալ և մաքրել ատամ մաքրելու թելով:
- Հիշեցրեք Ձեր երեխային, որ ատամի մածուկը կուլ տալը վնասում է առողջությանը:
- Ամեն տարի երեխային տարեք ատամնաբույժի մոտ:
- Բժշկից հարցրեք ֆտորի և ոսկրային հյուսվածքն ամրապնդող նյութերի մասին՝ Ձեր երեխայի ատամների համար:

- Սահմանափակեք քաղցրավենիքը, տապակած կերակուրը և արագ սնունդը: Քիչ յուղ, շաքար և աղ պարունակող ուտելիք գնեք:
- Ջուր խմելն ավելի լավ է քան այնպիսի խմիչքներ, որոնցում շատ շաքար է պարունակվում, օրինակ գազով ջրերը կամ փունջը:



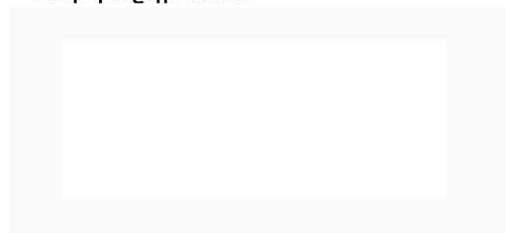
Վարժություններ և քաշի կարգավորում

- Հետևեք երեխային, երբ նա խաղում է: Դրսում թարմ օդին խաղալը շատ օգտակար է:
- Երեխային խրախուսեք, որ այնպիսի խաղ խաղա, որից հաճույք է ստանում: Շատ դպրոցներ, տեղական զբոսայգիներ և հանգստի համալիրներ իրենց թիմերն ունեն:
- Երբեք երեխային մեծակ մի թողեք ջրի մոտ: Ձեր երեխային ջրային անվտանգության կանոնները և լողալ սովորեցրեք:
- Եթե երեխայի քաշը Ձեզ անհանգստացնում է, խոսեք Ձեր բժշկի հետ:



սնունդ

- Ձեր երեխան պետք է օրեկան առնվազն երկու անգամ կաթ խմի, կամ ուտի յոգուրտ կամ պանիր:
- Երեխային օրեկան առնվազն 5 կտոր միրգ կամ բանջարեղեն տվեք: Օրինակ, լավ կլինի եթե նա ուտի կես տանձ, մի փոքր բուռ գազար կամ կես բաժակ խնձորի խյուս:



**«Միշտ առողջ» California
Երեխաներ 4 - 8 տարեկան**

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



Ծխախոտ

- Թույլ մի տվեք, որ Ձեր երեխայի մոտ ծխեն:
- Երեխային բացատրեք ծխելու վնասները:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար գանգահարեք՝

Քաղցկեղի ամերիկյան
ընկերություն
1-800-227-2345

Ամերիկյան թոքային
ընկերություն
1-800-LUNG-USA

Սովորեցրեք երեխային, թե ինչպես «ոչ» ասի վատ շոյելու դեպքում, և Ձեզ հայտնի:

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

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



Տնային և դպրոցական

- Ծանոթացեք երեխայի ուսուցիչների և դպրոցի խորհրդատուների հետ:
- Բացատրեք երեխային տանը և դպրոցում ընդունված կարգը պահպանելու կարևորությունը:
- Ամեն օր երեխայի հետ ընթերցանությամբ զբաղվեք: Խոսեք դպրոցում կատարած աշխատանքի և այն մասին, թե ինչով է զբաղվել այդ օրը:



**Ձեր տունը պետք է ապահով
լինի երեխայի համար**

- Լուցկիները փակի տակ պահեք այնպիսի տեղում, որ երեխան չկարողանա վերցնել:
- Տանը ծխի հայտնաբերիչ (դետեկտոր) ունեցեք: Յուրաքանչյուր 6 ամիսը մեկ ստուգեք, արդյո՞ք այն աշխատում է: Ամեն տարի փոխեք մարտկոցները:
- Այրվածքներից խուսափելու համար ստուգեք, որ ջրատաքացուցիչը դրված լինի ոչ ավել քան 120 F (աստիճանի վրա ըստ Ֆարենհայտի):
- Կողպեք ցանկացած վտանգավոր տարածք տանող դռները:
- Աստիճանների դիմաց դռներ դրեք և ցանցապատեք առաջին հարկից բարձր գտնվող պատուհանները:
- Ձանգահարեք Ձեր բժշկին, եթե Ձեր երեխան ընկել է և: Կորցրել գիտակցությունը Անսովոր քնկոտություն ունի Անընդհատ փսխում է Անկանոն շարժումներ է անում Գլխապտույտ ունի

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար գանգահարեք՝
**Ազգային ապահովության
խորհուրդ:
1-800-621-7619**



**Բռնություն և
վայրագ վերաբերմունք**

- Եթե որևէ մեկը Ձեր երեխայի նկատմամբ բիրտ ուժ է գործադրել, անմիջապես հայտնեք այդ մասին Ձեր բժշկին, ոստիկանությանը կամ երեխաների պաշտպանության ծառայություններին:
- Երեխայի նկատմամբ ֆիզիկական պատիժ մի կիրառեք: Ձեր բարկությունը երեխայի վրա մի թափեք:
- Բացատրեք երեխային, որ ուժի գործադրումը և բռնությունը սխալ են:
- Երեխային բացատրեք «Լավ շոյելու» և «Վատ շոյելու» միջև եղած տարբերությունը, որպեսզի նա կարողանա դիմադրել խաբեությամբ սեռական հարաբերության հակելու փորձերին:

**«Միշտ առողջ» California
Երեխաներ 4 - 8 տարեկան**



Թունավորման դեմ պայքար

- Շատ մաքրող նյութեր և քիմիկատներ թունավոր են:
- Դեղատոմսով և առանց դեղատոմսի տրվող դեղերը կարող են թունավոր լինել երեխաների համար:
- **Ինչպես կանխել թունավորումը՝**
- Մաքրող նյութերը և դեղերը պահեք իրենց տուփերի մեջ:
- Փակի տակ պահեք բոլոր դեղերը և քիմիկատները, որպեսզի երեխաները չկարողանան դրանք վերցնել:
- Թունավորման պատահարների դեպքում զանգահարեք

**Թունավորման Կարգավորման
Կենտրոն
1-800-222-1222
կամ
911**

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք

**Անվտանգ երթևեկության ազգային
ընկերություն
1-800-424-9393**



Հեծանիվ և չմուշկ վարելը

- Մանկական և սովորական հեծանիվ, չմուշկ կամ չմուշկատախտակ քշելիս Ձեր երեխան պետք է ՄԻՇՏ սաղավարտ հագնի: Համոզվեք, որ ճիշտ է հագել: Դա կարող է փրկել Ձեր երեխայի կյանքը: Սաղավարտը չպետք է շատ մեծ կամ շատ փոքր լինի: Այն պետք է նստի երեխայի գլխի վրա՝ հորիզոնական դիրքով: Կապոցափոկերը պետք է միշտ կոճկված լինեն:
- Թույլ մի տվեք երեխային ճանապարհի վրա դուրս գալ: 10 տարեկան և դրանից փոքր երեխաները պետք է վարեն միայն մայթով կամ հեծանվի արահետով:
- Երեխային ասացեք, որ փողոցն անցնելիս կանգնի և ոտքով անցնի:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք՝

**Ազգային մանկական
խորհուրդ «Childwatch»
1-800-222-1464
Ազգային ապահովության
խորհուրդ
1-800-621-7619**



Ընդհանուր ապահովություն

- Պաշտպանեք Ձեր երեխային արևից՝ քսուքի, հագուստի, գլխարկի կամ այլ տիպի ծածկոցի օգնությամբ: Քսուքը պետք է 15 կամ ավելի բարձր Արևից պաշտպանվելու գործակից (SPF) ունենա: Լողանալուց հետո նորից քսեք:
- Մեքենան վարելիս երեխային երբեք Ձեր գիրկը մի նստեցրեք:
- Ամեն անգամ մեքենա նստելիս բոլորը պետք է ամրացնեն և՛ ծնկների և՛ ուսի ճարմանդները:
- Եթե Ձեր մեքենան վթարային օդապարկ ունի, երեխային երբեք մի նստեցրեք առջևի նստատեղին:
- Ետևի նստատեղը ամենաապահովն է բոլոր երեխաների համար:

**«Միշտ առողջ» California
Երեխաներ 4 - 8 տարեկան**

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



Ձեռքի ապահովություն

- Ասացեք Ձեր երեխաներին, որ երբեք զենքի չդիպչեն:
Ձեռքը խաղալիք չէ:
- Ձեռքը չլիցքավորված վիճակում պահեք: Պահված զենքի մեջ երբեք փանփուշտ մի թողեք:
- Ցանկացած տիպի հրազեն պահեք երեխաների աչքից հեռու, կողպված պահարանում կամ դարակում:

NOTES FROM YOUR DOCTOR: