

کودکان، 4-8 سال

# 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) میبرید. به پزشک خود بگویند اگر فرزند شما از هرگونه گیاه و یا چای استفاده میکند.

## مواظبت از دندان



- دندانهای فرزند خود را بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید. از مسواک با مو نرم استفاده کرده و با حرکات دایره مانند کوچک مسواک کنید. هر روز با نخ مخصوص بین دندانهای فرزند خود را تمیز نمایند. به فرزند خود یاد دهید که چگونه دندانهای خود را مسواک کرده و با نخ تمیز کند.
- به فرزند خود یاد آوری کنید که قورت دادن خمیر دندان مفید نیست.
- هر سال فرزند خود را نزد دندان پزشک ببرید.
- از دندان پزشک در مورد فلوراید و درزگیر برای دندان های فرزند خود سوال کنید.

## تغذیه



- به فرزند خود حداقل دو بار در روز شیر و یا ماست و یا پنیر بدهید.
- به فرزند خود حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در روز بدهید. نمونه ها شامل: نصف گلابی، یک مشت کوچک هویج و یا نصف فنجان سوس سیب میباشند.
- مصرف شیرینیجات، غذاهای سرخ شده و غذای حاضری را محدود نگاه دارید. غذاهایی بخريد که دارای چربی، شکر و نمک کم هستند.
- آب بهتر از نوشیدنی های پر شکر مانند نوشیدنی های گاز دار و پانچ میباشد.

## ورزش و وزن



- هنگامیکه فرزند شما در حال بازی است مواظب او باشید. بازی در هوای آزاد یک انتخاب مناسب است.
- فرزند خود را تشویق به ورزشی کنید که از آن لذت میبرد. بسیاری از مدارس و پارکهای محلی و تسهیلات باز آفرینی دارای تیمهای منظم هستند.
- هرگز فرزند خود را در نزدیکی آب تنها رها نکنید. به فرزند خود ایمنی در رابطه با آب و شنا بیاموزید.

- در صورتیکه نگران وزن فرزند خود هستید با پزشک خود مشورت کنید.

## تباکو



- در نزدیکی فرزند خود اجازه کشیدن سیگار را ندهید.
- با فرزند خود در مورد خطرات سیگار کشیدن صحبت کنید.
- برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

American Cancer Society  
1-800-227-2345

American Lung Association  
1-800-LUNG-USA  
خانه و مدرسه



- با معلمین و مشاورین مدرسه فرزند خود آشنا شوید.
- به فرزند خود اهمیت پیروی از مقررات در خانه و مدرسه را بیاموزید.
- با فرزند خود هر روز مطالعه کنید. با هم در مورد کارهای مدرسه و فعالیتهای روزانه صحبت کنید.

## خشونت و سوء رفتار



- در صورتیکه فرزند شما به توسط کسی مورد سوء رفتار قرار گرفته است فوراً آنرا به اطلاع پزشک فرزند خود، پلیس و یا Child Protective Services برسانید.
- از تنبیه بدنی خودداری کنید. خشم خود را بروی فرزند خود خالی نکنید.
- به فرزند خود بیاموزید که خشونت راه حل مفیدی نیست.
- به منظور جلوگیری از سو استفاده جنسی به فرزند خود تفاوت میان لمس کردن "خوب" و "بد" را بیاموزید. به فرزند خود یاد دهید که چگونه به لمس کردن های بد "نه" بگوید.
- برای اطلاعات بیشتر به قسمت منابع محلی دفترچه تلفن خود برای شماره تلفن Child Preventive Services مراجعه کرده و یا با تلفن زیر تماس بگیرید:

Prevent Child Abuse California  
1-800-244-5373

## خانه خود را کودک ایمن کنید



- در صورتیکه ماشین شما دارای کیسه هوا میباشد هرگز فرزند خود را در صندلی جلو قرار ندهید.
- صندلی عقب امن ترین مکان برای تمام کودکان است.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید:  
**The National Traffic Safety Association**  
**1-800-424-9393**

- قوطی های کبریت را در جایی نگهداری کنید که کودکان نتوانند آنها را پیدا کنند.
- دود سنج در خانه خود کار بگذارید. هر شش ماه یکبار آنرا آزمایش کنید که آیا کار میکند یا خیر. باطری های آنرا را سالی یکبار عوض کنید.
- به منظور جلوگیری از سوختگی اطمینان حاصل کنید که درجه حرارت آبگرم کن کمتر از 120 درجه فارنهایت است.
- در های منتهی به هرجای خطرناکی را قفل کنید.
- راه پله ها را ببندید. برای پنجره های واقع در بالای طبقه اول از حفاظ استفاده کنید.
- در صورتیکه فرزند شما سقوط کرده و دارای علائم زیر میباشد با پزشک خود تماس بگیرید:

بیهووشی

خواب آلودگی نامعمول

استفراغ مداوم

حرکات غیر طبیعی

سرگیجه

برای اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس حاصل کنید:

**The National Safety Council**  
**1-800-621-7619**

## دوچرخه سواری و اسکیت بازی



- همیشه در مواقع استفاده از روروک، دوچرخه، اسکیت، و اسکیت بورد فرزند خود را ملزم به استفاده از کلاه ایمنی کنید. اطمینان حاصل کنید که کلاه ایمنی در جهت صحیح بر روی سر قرار گرفته است. کلاه ایمنی میتواند حافظ جان فرزند شما باشد! کلاه ایمنی نباید خیلی شل و یا خیلی محکم باشد و باید صاف بر روی سر فرزند شما جای بگیرد. بندها باید همیشه قلاب شده باشند.
- به فرزند خود اجازه ندهید که در جاده و یا خیابان سواری کند. کودکان به سن ده سال و یا کمتر باید فقط از پیاده روها و یا خطوط دوچرخه استفاده کنند.

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

**National Child Council Childwatch**  
**1-800-222-1464**  
**National Safety Council**  
**1-800-621-7619**

## کنترل مواد سمی



- بسیاری از مواد پاک کننده و مواد شیمیایی سمی هستند.
- داروهای تجویزه شده به توسط پزشک و داروهای بدون نسخه میتوانند برای کودکان سمی باشند.
- چگونگی جلوگیری از مسمومیت:
- مواد پاک کننده و داروها را در ظرفهای اولیه خود نگهدارید.
- تمامی دارو ها و مواد شیمیایی را قفل شده نگهداری کنید تا کودکان به آنها دسترسی نداشته باشند.
- در صورت مسمومیت تصادفی به **Poison Control Center** به شماره **1-800-222-1222** و یا **911** تلفن کنید.

## اسلحه ایمنی



- به فرزندان خود بگوئید که هرگز به اسلحه دست نزنند. اسلحه اسباب بازی نیست.
- اسلحه خود را خالی نگهدارید. هیچگاه فشنگ را در داخل اسلحه که استفاده نمیشود باقی نگذارید.
- تمام اسلحه های گرم خود را بدور از دسترس کودکان و در قفسه و یا کثو قفل دار نگهداری کنید.

## ایمنی کلی



- فرزند خود را از نور آفتاب با استفاده از لوسیون و یا کرم ضد آفتاب، لباس، کلاه و یا دیگر انواع پوشش حفاظت کنید. حتماً از لوسیون و یا کرم ضد آفتاب که دارای (Sun Protection Factor) SPF 15 و یا بالاتر میباشد استفاده نمایید. بعد از شنا مجدداً بمالید.
- هیچگاه کودک را به هنگام رانندگی بر روی پاهای خود نگاهدارید.
- همه کس باید کمر بند شانه و پا خود را را هر بار که سوار بر ماشین میشوند استفاده کنند.

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

Blank area for notes from a doctor.