

Mga Bata, 4-8 taong gulang

Pamamalaging Malusog California

Nais ng inyong Doktor na ibahagi ang papel ng paalaala na ito sa inyo. Ang pagsasanay sa impormasyong ito makakatulong panatilihin ang malusog ang inyong anak. Ipaalam sa inyong doktor o nars kung dadalhin ninyo ang inyong anak sa tradisyonal na manggagamot (kagaya ng akupunkturista o manggagamot na gumagamit sa paraan ng paggamot sa pamamagitan ng pagtusok ng karayom sa kalamnan, arbularyo o manggagamot na yerba ang gamit, o curandero). Sabihin sa inyong doktor kung ang inyong anak ay umiinom ng ano mang mga yerba o tsa.



Pag-aalaga sa Ngipin

- Sepilyuhin ang ngipin ng inyong anak pagkatapos ang bawa't pagkain. Magsepilyo na gamit ang may malambot na balahibo na sepilyo sa maliliit at palibot na galaw. I-floss ang mga ngipin ng inyong anak araw-araw. Turuan kung paano mag-sepilyo at mag-floss ang inyong anak.
- Ipaalaala sa inyong anak na hindi malusog ang lumulon ng pastang panlinis ng ngipin.
- Bawa't taon, dalhin ang inyong anak sa dentista.
- Itanong sa dentista ang tungkol sa fluoride at sealant para sa mga ngipin ng inyong anak.



Ehersisyo at Timbang

- Bantayan ang inyong anak habang siya ay naglalaro. Ang maglaro sa preskong hangin ay mahusay na pili.
- Himukin mo ang inyong anak para maglaro ng isport na kinagigiliwan niya. Maraming mga paaralan at parkeng lokal at mga pasilidad na libangan ay may mga nakatatag nang pangkat.
- Huwag iwanan ang inyong anak na mag-isa sa malapit sa tubig. Turuan ang inyong anak ng kaligtasan sa tubig at kung paano lumangoy.
- Isangguni sa inyong doktor kung ikaw ay nag-aalaala sa timbang ng inyong anak.



Nutrisyon

- Ang inyong anak ay dapat uminom ng gatas, o kumain ng yogurt o keso ng hindi kumulang ng dalawang beses sa isang araw.
- Pakainin ang inyong anak ng hindi kukulang sa 5 prutas at gulay bawa't araw. Ang mga magagandang ideya kabilang ang: kalahating peras, isang maliit na sandakot ng mga hiniwang karot, o kalahating tasa ng sinarsang mansanas.
- Limitahan ang mga matatamis, pritong pagkain, at pagkaing mabibilis. Bumili ng mga pagkaing mababa sa taba, asukal at asin.
- Ang tubig ay mas mabuti kaysa sa mga inumin na may maraming asukal, kagaya ng mga soda at pontse.



Tabako

- Huwag payagan ang paninigarilyo sa paligid ng inyong mga anak.
- Kausapin ang inyong mga anak tungkol sa mga panganib ng paninigarilyo.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

Samahang Pambaga sa
Amerika
1-800-586-4872

Samahan ng may
Kanser sa Amerika:
1-800-227-2345



Tahanan at Paaralan

- Makipagkilala sa mga guro at tagapayo sa paaralan ng inyong anak.
- Ituro sa inyong anak ang importansiya ng pagsunod sa mga tuntunin ng tahanan at paaralan.
- Magbasa kasama ang inyong anak araw-araw. Mag-usap tungkol sa gawaing paaralan at araw-araw na gawain.



Dahas at Abuso

- Kung ang inyong anak ay inabuso ng sino man, kaagad sabihin sa inyong doktor, sa pulisya, o sa Mga Serbisyong Pananggol sa Bata.
- Iwasan ang pisikal na disiplina. Huwag ilabas ang inyong galit sa inyong anak.
- Ituro sa inyong anak na ang dahas ay hindi mahusay na solusyon.
- Para mahadlangan ang abusong seksuwal, ituro sa inyong anak ang pagkakaiba ng "mabuti" at "masamang" mga hipo. Ituro sa inyong anak ang magsalita ng "hindi" sa mga masamang hipo.

Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa seksiyon ng tulong sa komunidad sa inyong libro ng telepono para sa numero ng **Mga Serbisyo ng Pananggol sa Bata**, o tumawag sa:

Hadlangan ang Abuso sa Bata California
1-800-244-5373



Gawing walang-peligro sa bata ang inyong Tahanan

- Panatilihin nakatago at nakakandado ang mga posporo sa isang lugar na hindi makuha ng mga bata ang mga ito.
- Magkaroon ng taga-tuklas ng usok sa inyong bahay. Tingnan para makita kung umaandar ito kada 6 na buwan. Palitan ang baterya taun-taon.
- Para mahadlangan ang pagkapaso (mga paso), siguraduhin na ang initan ng tubig ay nasa mas mababa sa 120° F (degrees Fahrenheit).
- Kandaduhan ang mga pinto sa saan mang mga lugar na mapanganib.
- Hadlangan ang mga pasukan ng hagdanan at gumamit ng mga seradura ng bintana sa itaas ng unang palapag.



Pag-kontrol sa Lason

- Maraming mga ahenteng panlinis at kemikal ay nakakalason.
- Ang mga gamot na preskripsiyon at nabibili sa despatso maaaring nakakalason sa mga bata.

Paano hadlangan ang mga pagkalason:

- Panatilihin nasa orihinal na lalagyan ang mga gamit na panlinis at medisina.
- Ikandado ang lahat na medisina at kemikal para hindi makuha ng mga bata ang mga ito.
- Sa kaso ng aksidenteng pagkalason tawagan ang **Sentro sa Pag-kontrol ng Lason** sa 1-800-222-1222 o 9-1-1.



Pangkalahatang Kaligtasan

- Protektahan ang inyong anak sa araw sa pamamagitan ng sunscreen, damit, sombrero, o iba pang mga panuklob. Siguraduhin na ang sunscreen ay may SPF (sun protection factor) na 15 o mas mataas. Magpahid ulit pagkatapos lumangoy.
- Huwag kalungin ang bata habang nakasakay sa kotse.
- Lahat ay dapat nakatali ng sinturon sa parehong kandungan at balik at sa bawa't biyahe.
- Huwag ilagay ang inyong anak sa upuan sa harap kung may supot ng hangin ang inyong kotse.
- Ang upuan sa likod ang pinakaligtas na lugar para sa lahat ng bata.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

Pambansang Pangasiwaan ng Kaligtasan sa sa Trapiko
1-800-424-9393



Pagbibisikleta at Pag-Skating

- **PALAGING** pagsuotin ng helmet para sa mga scooter, bisikleta, mga skate, at skateboard ang inyong anak. Siguraduhin na nasa tamang lugar ito. Ito ay maaaring makapagligtas sa buhay ng inyong anak! Ang helmet ay dapat hindi masyadong maluwag o masyadong masikip. Kailangan nakatuon ito sa ulo ng inyong anak sa patag na posisyon. Ang guwarnisyon ay dapat palaging nakatali.
- Huwag hayaang sumakay ang inyong anak sa kalsada. Ang mga batang 10 taong gulang o mas bata ay dapat sumakay lamang sa mga eskinita at daanan ng mga bisikleta.
- Sabihan ang inyong anak na tumigil at ilakad ang bisikleta kung tumatawid ng mga kalsada.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

Pambansang Konseho ng Pagbantay sa Bata

1-800-222-1464

Pambansang Konseho ng Kaligtasan

1-800-621-7619



Kaligtasan sa Baril

- Sabihan ang inyong anak na huwag humawak ng baril. Ang mga baril ay hindi laruan.
- Panatilihin hindi nakakasa ang baril. Huwag mag-iwan ng bala sa nakatagong baril.
- Itago ang lahat na mga armas na malayong maabot ng mga bata at sa nakasusing kabinet o kahon ng mesa.

NOTES FROM YOUR DOCTOR:
MGA TALA MULA SA INYONG DOKTOR