

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، پزشک گیاهی و یا اعتقاد شفا دهنده) میبرید. به پزشک خود بگویند اگر فرزند شما از هرگونه گیاه و یا جای استفاده میکند.



سلامت روان

- افسردگی روحی شدیدتر از غصه دار بودن است.
- افسردگی روحی معمولاً بیشتر از دو هفته طول میکشد. متوجه تغییرات در فرزند خود مانند آنچه در زیر آمده اند باشید:
- کم کردن و یا کسب چشمگیر وزن
- از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که فرزند شما از آنها لذت میبرد
- عدم توانایی در خوابیدن و یا تمرکز حواس
- کم شدن نمرات
- نرفتن به مدرسه
- تغییرات در روحیه و رفتار
- چنین تغییراتی در فرزند خود را به پزشک او در اسرع وقت گزارش دهید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید:
California Youth Crisis Line
1-800-843-5200



ایمنی کلی

- هر بار که سوار ماشین میشوید از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- به هنگام استفاده از اسکیت، دوچرخه و یا اسکیت برد فرزند خود را وادار کنید از کلاه ایمنی، و حفاظ برای زانو، مچ دست و آرنج استفاده کند. اطمینان حاصل کنید که کلاه ایمنی اندازه بوده و پیشانی را میپوشاند.
- بر استفاده از ابزار برقی نظارت کنید. سموم و کبریت را از دسترس دور نگاهدارید.



مواظبت از دندان

- هر سال فرزند خود را نزد دندان پزشک ببرید. از دندان پزشک در مورد فلوراید، درزگیر، سیم دندان و سپر دهان برای ورزش سوال کنید.
- به فرزند خود بیاموزید که بعد از هر وعده غذا دندان های خود را مسواک و یکبار در روز با نخ مخصوص تمیز نماید.
- استفاده از شیرینیجات را به منظور اجتناب از کرم خوردگی دندان محدود کنید.

تغذیه



- فرزند خود را تشویق کنید که سه وعده غذا و سه وعده تنقلات سبک در طول روز بخورد.
- هر روز به او غذا های متنوع بدهید. مانند:
- 5-9 واحد مصرفی میوه و سبزیجات
- 7-11 قطعه نان و یا ماست پر از غله و یا دانه.
- 3 فنجان شیر بدون چربی و یا شیر، پنیر و یا ماست با 1% چربی.
- 3 تکه غذاهای پروتئین دار مانند گوشت کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ و یا لوبیا خشک.
- روز خود را با صبحانه سالم مانند غله، شیر و میوه شروع کنید. در روز 8 لیوان آب بنوشید. استفاده از مواد سرخ شده و شیرین مانند سبب زمینی سرخ شده، آب نبات و یا چیپس سبب زمینی را محدود نگاه دارید.

ورزش و وزن



- فرزند خود را تشویق به فعالیت در هوای آزاد مانند بسکتبال، شنا و فوتبال بنمائید.
- در مورد مقدار زمان صرف شده به تماشای تلویزیون و بازیهای ویدیویی به توافق برسید.
- در صورتیکه نگران وزن فرزند خود هستید با پزشک خودمشورت کنید. فرزند خود را تشویق به شرکت در فعالیتی که دوست دارند بکنید.
- در مورد بلوغ و تغییراتی که بوجود میآورد صحبت کنید. هدفهای معقول برای وزن مناسب را ترغیب کنید.

اسلحه ایمنی



در صورتیکه در خانه اسلحه نگهداری میکنید آن را خالی کرده و بدور از دسترس فرار دهید. ضامن را بکشید. فرض را بر این بگیرید که تمام اسلحه ها حتی اسلحه های ساچمه ای پر هستند.

به فرزند خود بگوئید که حمل اسلحه همراه با خطر زخمی شدن و یا مرگ میباشد. با دوستان فرزند خود از نزدیک آشنا شوید. پسر و یا دختر خود را تشویق کنید که با کسانی که اسلحه حمل میکنند رفت و آمد نکنند. به آنها بگوئید که اگر شاگردان دیگر اسلحه به مدرسه میاورند آنها به یک بزرگسال اطلاع دهند.

تنباکو



با فرزند خود در مورد خطرات استعمال دخانیات صحبت کنید. به آنها بگوئید که دخانیات اعتیاد آورنده هستند. اکنون این صحبت را انجام دهید، قبل از آنکه فرزند شما به فکر استعمال دخانیات بیافتد.

سعی کنید که تماس فرزند خود با دود غیرمستقیم سیگار را محدود نگاهدارید. دود غیر مستقیم سیگار دودی است که به وسیله غیر سیگاری ها از آنها که در نزدیکی آنها سیگار میکشند استشاق میشود. به سیگاری ها بگوئید که در بیرون و یا بدور از بچه ها سیگار بکشند. برای اطلاعات بیشتر با تلفن های زیر تماس بگیرید:

California Smokers Helpline
1-800-NO-BUTTS (English)
1-800-45-NO-FUME (Spanish)
1-800-778-8440 (Vietnamese)
American Cancer Society
1-800-ACS-2345

مواظبت از نور آفتاب



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 نمائید. بعد از شنا مجدداً بمالید. از استفاده از کرم نوزاد، روغن معدنی و یا کرم برنزه گر خودداری کنید. این نوع مواد احتمال آفتاب سوختگی را افزایش میدهند. آفتاب زیاد میتواند باعث سرطان پوست، کک مک، و چروک خوردگی زودرس گردد.

سوء استفاده از الکل/مواد مخدر



با فرزند خود در باره عدم استفاده از الکل، مواد مخدر و تنباکو صحبت کنید. با فرزند خود در مورد تسلیم نشدن به فشار همسالان خود صحبت کنید. سوء استفاده از الکل میتواند هر مقدار مصرف باشد باعث

- تصادف و یا رسیدن آسیب به شما و دیگران شود.
- اگر شما مظنون هستید که فرزند شما در حال تجربه با مواد مخدر است در اسرع وقت برای او کمک بگیرید.
- حتی اعتیاد شخص دیگری میتواند برزندگی شما و یا فرزند شما تاثیر بگذارد.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید:
California Youth Crisis Line
1-800-843-5200

رابطه/سلامت جنسی



- با فرزند خود در مورد روابط او صحبت کنید.
- به فرزند خود بگوئید که مانعی ندارد اگر برای آغاز رابطه جنسی صبر کرد.
- اگر فرزند شما از نظر جنسی فعال است برای او مشاوره خصوصی گرفته تا از ابتلا به بیماری های مقاربتی، حاملگی، و ایدز جلوگیری شود.
- از صحبت با فرزند خود در مورد رابطه جنسی، تمایلات جنسی و جلوگیری از حاملگی هر اس نداشته باشید. بهتر است که آنها از شما بشنوند تا از دوستان خود.

خشونت و سوء رفتار



- در صورتیکه فرزند شما به نوسط کسی مورد سو رفتار قرار گرفته است فوراً آنها را 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

NOTES FROM YOUR DOCTOR: