

California

Giữ Gìn Sức Khỏe

Thiếu Nhi, 9-11 Tuổi

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



Chăm Sóc Nụ Cười

- Đưa con em vị thành niên đến nha sĩ ít nhất một năm một lần. Hỏi nha sĩ về chất fluoride, chất trắng mặt răng, niềng răng, và miếng bảo vệ răng khi chơi thể thao.
- Dạy các em đánh răng sau mỗi bữa ăn và rửa răng bằng chỉ mỗi ngày một lần.
- Hạn chế đồ ăn ngọt để ngừa sâu răng.



Dinh Dưỡng

- Khuyến khích con em vị thành niên ăn 3 bữa chính và 3 bữa ăn vặt nhẹ mỗi ngày. Cho các em ăn các loại thức ăn khác nhau mỗi ngày như:
- 5-9 trái cây và rau
 - 7-11 miếng bánh mì, hoặc một nắm ngũ cốc
 - 3 ly sữa loại không chất béo (nonfat), hoặc 1% chất béo, phô ma (cheese), sữa chua (yogurt)
 - 3 phần thức ăn chất đạm như thịt nạc, thịt gà, cá, trứng, hoặc đậu khô

Bắt đầu mỗi ngày với bữa ăn sáng lành mạnh như ngũ cốc (cereal), sữa, và trái cây. Uống khoảng 8 ly nước một ngày. Hạn chế ăn đồ chiên và ngọt như khoai tây chiên, kẹo, và khoai tây cắt miếng mỏng phơi khô chiên (potato chips).



Tập Thể Dục và Trọng Lượng Cơ Thể

- Khuyến khích con em vị thành niên tham dự những sinh hoạt ngoài trời như bóng rổ, bơi lội và đá banh.
- Đồng ý với con em về thời gian coi truyền hình và các trò chơi điện tử.

- Nếu lo lắng về sức nặng của con em, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ. Khuyến khích các em tham dự tích cực vào những gì các em thích.
- Hãy nói về tuổi dậy thì và những thay đổi do dậy thì mang đến. Khuyến khích các em đặt mục tiêu thực tế về trọng lượng cơ thể.



Sức Khỏe Tâm Thần

Suy nhược tinh thần thường trầm trọng hơn những cơn buồn thỉnh thoảng xảy đến. Tình trạng này thường kéo dài trên hai tuần lễ. Chú ý đến những thay đổi nơi con em vị thành niên như:

- Xuống cân hoặc lên cân một cách đáng kể
- Không thiết tha gì đến những hoạt động trước đây em vẫn ưa thích
- Không ngủ được hoặc không tập trung được
- Điểm học giảm xuống
- Trốn học
- Thay đổi tâm tính hoặc hành vi

Báo cho bác sĩ những thay đổi của con em vị thành niên càng sớm càng tốt. Muốn biết thêm chi tiết xin gọi **California Youth Crisis Line (Đường Giây Giúp Thanh Thiếu Niên Khủng Hoảng tại California) số 1-800-843-5200**



An Toàn Tổng Quát

- Cài dây an toàn mỗi khi đi xe
- Bảo các em đội nón an toàn, đồ bảo vệ đầu gối, cổ tay, và khuỷu tay khi đi giày trượt, xe đạp, hoặc ván trượt. Nón an toàn phải vừa khít và che được trán.
- Trông chừng khi các em dùng dụng cụ bằng điện. Cắt các chất độc và diêm quẹt trong tủ khóa.



An Toàn Về Súng

Nếu quý vị giữ súng trong nhà,

- Hãy tháo đạn và cất súng trong tủ khóa. Luôn cài khóa an toàn. Coi mọi loại súng – kể cả súng bắn đạn cao su – như súng có lắp đạn ở trong.
- Nói cho con em vị thành niên biết về những rủi ro như bị thương hoặc chết nếu các em mang vũ khí. Nên quen biết với bạn các em. Khuyến khích con em không nên chơi với những người mang súng. Dạy các em nói cho người lớn biết nếu các học sinh khác mang súng vào trường.



Thuốc Lá

- Nói chuyện với con em vị thành niên về sự nguy hiểm của việc hút thuốc lá. Cho các em biết rằng hút thuốc sẽ bị nghiện. Hãy nói chuyện ngay bây giờ, trước khi các em có ý định thử hút thuốc.
- Tránh dừng cho các em đến gần những nơi có khói thuốc lá. Khói thuốc do người hút thuốc thở ra sẽ làm người không hút thuốc đứng gần hít vào. Yêu cầu những người hút thuốc hút ở ngoài trời hoặc tránh xa các em.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

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

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



Ngăn Ngừa Ánh Nắng Mặt Trời

Bảo vệ con em vị thành niên tránh tia nắng mặt trời bằng cách mặc quần áo, đội mũ nón, hoặc dùng kem chống nắng. Nhớ dùng kem chống nắng có chất chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Nhớ bôi thêm sau mỗi lần xuống nước.

- Tránh dùng dầu thoa của các em bé, dầu khoáng chất (mineral oil), hoặc dầu làm da sạm màu (tanning oil). Những loại dầu này dễ làm da bị cháy nắng hơn.
- Ở ngoài nắng nhiều quá có thể bị ung thư da, tàn nhang và da bị nhăn sớm.



Lạm dụng Ma Túy và Rượu

- Nói chuyện với con em vị thành niên về việc không sử dụng rượu, cần sa, ma túy, và thuốc lá.
- Nói chuyện với con em vị thành niên để các em đừng chịu thua áp lực của bạn bè.
- Việc lạm dụng rượu có thể do uống bất kỳ một lượng rượu

nào đưa đến việc gây tai nạn hoặc thiệt hại cho chính mình hoặc người khác.

- Nếu nghi ngờ con em đang thử dùng cần sa, ma túy, hãy tìm biện pháp giúp đỡ con em càng sớm càng tốt.
- Ngay cả việc người khác nghiện cần sa, ma túy cũng có thể ảnh hưởng đến cuộc đời các em.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi **California Youth Crisis Line (Đường Dây Giúp Thanh Thiếu Niên Khủng Hoảng tại California)** số 1-800-843-5200.



Hò Hẹn/Tình Dục

- Nói chuyện với con em vị thành niên về những liên hệ với người khác phái.
- Cho các em biết rằng chờ đợi một thời gian trước khi có các hoạt động tình dục là điều bình thường.
- Nếu các em đang có hoạt động tình dục, hãy đưa các em gặp những người cố vấn kín đáo để ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục, thụ thai, và nhiễm trùng HIV.
- Đừng ngần ngại nói chuyện với các em về tình dục, cảm xúc tình dục, và các phương pháp ngừa thai. Quý vị nên nói với các em hơn là để các em học qua bạn bè.



Lạm Dụng và Bạo Hành

- Nếu con em bị bất kỳ một người nào lạm dụng, quý vị hãy báo cho bác sĩ của các em, cảnh sát, hoặc Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em ngay lập tức.
- Tránh dùng kỷ luật (trừng phạt) thể xác. Đừng trút cơn giận lên đầu con em.
- Dạy cho các em biết bạo hành không phải là giải pháp lành mạnh.
- Để ngăn ngừa lạm dụng tình dục, hãy dạy con em phân biệt giữa sờ mó “tốt” và “không tốt”. Dạy con em cách “từ chối” những sờ mó không tốt và nói cho quý vị biết.

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 **Child Protective Services (Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em)**, hoặc gọi cho **Prevent Child Abuse California (Cơ Quan Ngăn Ngừa Lạm Dụng Trẻ Em tại California)** 1-800-244-5373.

GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ: