



BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

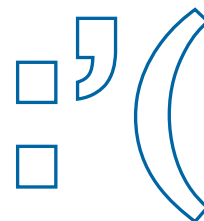
# Health TALK



## TRONG ẤN BẢN NÀY

Bệnh trầm cảm .....	Trang 1
Bệnh liên quan đến mùa nóng .....	Trang 2
Sẵn sàng đối phó bão .....	Trang 2
Kiểm tra sức khỏe .....	Trang 3
Cho con bú sữa mẹ .....	Trang 3
An toàn .....	Trang 4

## Thấy chán nản?



Không nên để trẻ nhỏ bị chán nản.

Bệnh trầm cảm còn tệ hơn là bị chán nản. Đó là bệnh nghiêm trọng có thể xảy ra ở bất cứ độ tuổi nào. Có hơn một trong số mười thanh thiếu niên bị trầm cảm ở thời điểm trong cuộc đời. Một vài dấu hiệu mà trẻ hay thanh thiếu niên có thể bị trầm cảm bao gồm:

- tâm trạng buồn bã không mất đi.
- không muốn làm những việc mà trẻ từng thích thú thực hiện trước đây.
- thiếu sinh lực.
- ăn uống nhiều hơn hay ít hơn bình thường.
- khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều.
- khó suy nghĩ.

Trầm cảm là bệnh có thể chữa trị. Dược phẩm có thể làm thuyên giảm. Và trị liệu cũng vậy. Con quý vị cũng có thể thử thay đổi lối sống. Tập thể dục, ngủ đủ giấc và ăn uống lành mạnh để cải tiến tâm trạng của trẻ.



**Nhờ người khác giúp đỡ.** Nếu con quý vị có những triệu chứng bị trầm cảm phần lớn thời gian trong hơn vài tuần, hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của trẻ.



# Hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi (H)** Gia đình tôi có thể ngăn ngừa bệnh liên quan đến mùa nóng trong hè này ra sao?

**Đáp (Đ)** Cơ thể của chúng ta thường tự làm mát bằng cách ra mồ hôi. Nhưng trong một số hoàn cảnh, ra mồ hôi vẫn không đủ. Khi trời nóng nực, đặc biệt nếu không khí ẩm ướt thì quý vị cần đo nhiệt độ để phòng ngừa những bệnh liên quan đến mùa nóng. Hãy chắc chắn rằng quý vị và con của quý vị:

- Uống nhiều nước. Khi có hoạt động, thì cần uống từ hai đến bốn ly nước một giờ.
- Dành thời gian ở những nơi mát mẻ, như tòa nhà có điều hòa.
- Mặc quần áo nhẹ nhàng, rộng rãi, đeo kính che nắng và đội nón rộng vành.
- Tránh tập thể dục ngoài trời kéo dài vào những ngày nắng nóng.

Nếu cơ thể không chịu nổi thời tiết nóng bức thì có thể bị cảm nhiệt. Cảm nhiệt là trường hợp khẩn cấp y tế. Các triệu chứng bao gồm không ra mồ hôi, sốt cao; da nóng, đỏ; chóng mặt, nhức đầu hay bị lẫn lộn. Nếu con quý vị hay người nào khác ở bên cạnh quý vị có những triệu chứng này thì hãy gọi **911**. Sau đó tìm cách làm mát cho người này bằng máy lạnh hay lau nước mát trong khi chờ được giúp đỡ.

## Bây giờ là mùa mưa bão

Hiểm họa bão táp có nhiều dạng khác nhau. Đó có thể là giông tố, gió mạnh, lốc xoáy và lũ lụt. Cách tốt nhất để giữ an toàn cho bản thân và gia đình là chuẩn bị sẵn sàng trước khi thảm họa đến, Ý nói điều quan trọng đối với gia đình là phải có chương trình đối phó.

**CHUẨN BỊ SẴN TÚI ĐÓ:** Trong đó phải có những thứ như:

- thực phẩm và nước
- vật dụng sơ cứu
- đèn pin và radio
- dược phẩm và vật phẩm y tế
- thẻ căn cước và thẻ bảo hiểm
- chăn mền dùng khi khẩn cấp
- thực phẩm cho em bé hay đồ ăn cho thú nuôi, nếu cần thiết

**LẬP CHƯƠNG TRÌNH:** Cần biết trước nơi mình có thể đến nếu được kêu gọi di tản. Nhớ chọn nhiều chỗ khác nhau. Nên chọn nhà người bạn ở thành phố khác, quán trọ hay chỗ tạm trú mà mình có thể đi đến. Hãy để sẵn số điện thoại của những nơi đó. Cũng cần mang theo bản đồ đường sá tại khu vực của bản thân. Có thể phải lần theo những con lộ không quen thuộc nếu tuyến đường chính bị chặn hay kẹt cứng. Và cũng cần có kế hoạch liên lạc với gia đình. Nhớ nhất trí với nhau về các tuyến đường di tản để mọi người đều biết phải làm gì và phải đi đâu.

**HÃY LẤY ĐẦY ĐỦ THÔNG TIN:**

Nên lắng nghe chỉ dẫn di tản từ đài phát thanh thời tiết theo Cơ Quan Hải Dương và Khí Quyển Quốc Gia (National Oceanic & Atmospheric Administration, hay NOAA) ([noaa.gov](http://noaa.gov)), đài phát thanh tại địa phương hoặc đài truyền hình. Nếu họ báo di tản thì phải làm theo ngay. Có thể xem thêm thông tin tại [www.getagameplan.org](http://www.getagameplan.org). Ở đó, quý vị có thể đăng tên nhận tin nhắn cập nhật bằng chữ, và còn có thể lấy ứng dụng điện thoại thông minh để dễ hoạch định.



**Báo cho gia đình biết là quý vị an toàn.** Nếu bão tố hay thảm họa khác đến khu vực của quý vị thì nên ghi danh trên mạng Lưới Bình An Vô Sự (Safe and Well) của Hội Hồng Thập Tự Mỹ tại [redcross.org/safeandwell](http://redcross.org/safeandwell). Mạng lưới sẽ báo cho gia đình và bạn bè biết quý vị vẫn ổn. Nếu không thể truy cập Internet thì gọi số **1-866-GET-INFO** để ghi danh bản thân và gia đình.



# Khởi đầu tốt nhất

## 3 chỉ dẫn cách cho con bú sữa mẹ

Cho con bú sữa mẹ có thể là một kinh nghiệm thú vị cho cả quý vị và con mình. Làm theo ba chỉ dẫn này để giúp quý vị cho con bú sữa mẹ dễ dàng.

- 1. CHO BÚ SỚM VÀ THƯỜNG XUYÊN.** Cố gắng cho con bú sữa mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh. Trẻ sơ sinh cần bú ít nhất mỗi hai giờ, nhưng không cần phải theo thời biểu nghiêm ngặt. Cho bú sẽ làm cho vú quý vị tiết nhiều sữa.
- 2. CHO CON BÚ SỮA MẸ THEO NHU CẦU.** Để ý con quý vị để biết các dấu hiệu bé đói. Bé đói có thể tỉnh táo hay năng động hơn hoặc đưa hai tay vào miệng. Đừng đợi cho đến khi bé bắt đầu khóc đòi bú.
- 3. ĐỂ BÉ MỞ MIỆNG LỚN.** Cho bé ngậm núm vú và quầng vú (vùng sẫm màu quanh núm vú).



**Mới làm mẹ?** Nhớ đến khám sức khỏe hậu sản. Quý vị nên khám sau khi sinh được sáu tuần. Nếu sinh mổ thì quý vị cũng nên khám sau khi sinh được hai tuần. Bác sĩ của quý vị sẽ chắc chắn là quý vị hồi phục tốt. Quý vị có thể nhờ giúp đỡ nếu có khó khăn khi cho con bú sữa mẹ.

## Kiểm tra sức khỏe

Trẻ em và thanh thiếu niên ở tuổi đến trường cần phải khám bác sĩ một lần mỗi năm để kiểm tra sức khỏe. Lần khám này đôi khi còn gọi là khám trẻ em khỏe mạnh hay khám Khám Dò, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm theo Chu Kỳ (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT). Kiểm tra sức khỏe để bảo đảm là con quý vị phát triển khỏe mạnh. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ:

- đo chiều cao, trọng lượng và chỉ số cơ thể (body mass index, hay BMI) của con quý vị.
- cho trẻ chích ngừa cần thiết.
- trò chuyện với trẻ về những chủ đề sức khỏe và an toàn đối với độ tuổi của em.
- đoán chắc là con của quý vị vẫn phát triển tốt.

Mùa hè thường là lúc bận rộn đối với bác sĩ nhi đồng. Gọi sớm để sắp xếp buổi hẹn kiểm tra sức khỏe. Mang theo các mẫu sức khỏe học đường và thể thao quý vị cần chữ ký đến buổi khám sức khỏe.



**Find Dr. Right. (Tìm Đúng Bác Sĩ).** Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Dùng danh bạ nhóm chăm sóc trực tuyến của chúng tôi tại [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com). Hoặc gọi cho Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.





## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những lợi ích hoặc nộp đơn than phiền. **1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Tìm y tá giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7. **1-877-440-9409 (TTY 711)**

**State Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá Tiểu Bang)** Tìm hỗ trợ cai thuốc lá. **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)** Tìm nơi giúp đỡ chống bạo hành gia đình. **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Healthy First Steps** Tìm hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con. **1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Mạng lưới của chúng tôi** Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hay đọc Cẩm Nang Hội Viên. **www.MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** Nhận tin nhắn qua điện thoại (text message) về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Và đánh vào chữ **BEBE** để nhắn qua điện thoại tới số **511411** bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al telefono. **1-866-675-1607 (TTY 711)**

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ thông tin này, xin gọi số. **1-866-675-1607 (TTY 711)**

# Cùng nhau giữ an toàn!

UnitedHealthcare hợp tác với Sesame Workshop để lập nên chỉ dẫn an toàn tại gia. Họ cung cấp những công cụ và chiến lược để có được môi trường an toàn.

Nhà là nơi gia đình học hỏi và chơi đùa cùng nhau. Quý vị có thể thực hiện nhiều điều đơn giản để giữ an toàn cho nhà mình. Thực hiện an toàn với con quý vị trong suốt những việc làm hàng ngày.

## BÊN NGOÀI NHÀ

- Ở kể bên trong lúc những đứa nhỏ chơi bên ngoài và vui đùa! Cho các em đội mũ an toàn vừa vặn để giữ cho trẻ được an toàn khi chạy xe đạp, xe đẩy hay trượt ba te.
- Lập hoạch định cứu hỏa cho gia đình. Vẽ sơ đồ và thử hai lối thoát từ mỗi phòng, và đi đến nơi gặp mặt an toàn bên ngoài.
- Chơi đùa an toàn bằng cách thoa kem chống nắng để bảo vệ da cho mọi người.

## TRONG BẾP

- Rửa tay bằng xà bông! Rửa tay trước khi nấu nướng và ăn uống để sạch vi trùng. Hát bản "Row, Row, Row Your Boat" hai lần để quý vị nhớ phải rửa tay trong bao lâu.
- Để danh sách số điện thoại quan trọng gần mỗi điện thoại. Cho biết từng số điện thoại để mọi người biết cách nhờ giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.
- Giữ cho nguội bằng cách để những vật, chất lỏng hay thức ăn nóng khỏi mép lò, bàn hay kệ.



## Tìm thêm thông tin.

Viếng thăm

**sesamestreet.org/**

**toolkits** để biết thêm chỉ dẫn.

Quý vị sẽ tìm thấy tại đây các công cụ và tài nguyên giúp gia đình mình chơi đùa và phát triển cùng nhau.

