



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

SỐNG KHỎE MẠNH

ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP NGỪA BỆNH

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Trẻ em cần có tình trạng sức khỏe tốt nhất ở mức có thể được để thể hiện đầy đủ năng lực của các em. Thông thường, việc ngừa bệnh dễ hơn là chữa bệnh một khi đã phát bệnh. Có nhiều việc mà quý vị có thể làm để giúp bản thân mình và gia đình quý vị sống khỏe mạnh, đồng thời giảm bớt nguy cơ mắc bệnh để quý vị có thể có được tình trạng khỏe mạnh mà quý vị xứng đáng được hưởng.



Khi trong nhà có người đau bệnh, tất cả mọi người đều bị ảnh hưởng. Nhiều căn bệnh là bệnh lây lan, điều này có nghĩa là các thành viên khác trong gia đình sau đó cũng có thể mắc bệnh. Trẻ em phải nghỉ học và cha mẹ phải nghỉ làm. Bằng cách thiết lập một số biện pháp căn bản, thí dụ như hướng dẫn con quý vị vệ sinh tốt, bảo đảm là các em ngủ đủ giấc, và ăn uống thích hợp, quý vị có thể giúp ngừa bệnh trước khi bệnh khởi phát.



Hướng dẫn trẻ em cách sử dụng khăn giấy để lau mũi và che miệng khi hắt hơi hoặc ho.

★ NGỪA BỆNH ★

★ GIẢM BỚT BỆNH TẬT TẠI NƠI GIỮ TRẺ

Nhiều căn bệnh lây lan qua trẻ em vì các em tiếp xúc nhiều hơn với nhau và thường bỏ những đồ vật dùng chung vào trong miệng. Là cha mẹ, có những việc mà quý vị có thể làm để giúp giảm bớt tình trạng bệnh tật lây lan tại nơi giữ trẻ của con quý vị.

- Tuân theo đúng qui định về ngừa bệnh của cơ sở giữ trẻ
- Cho con quý vị ở nhà nếu em có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:
 - Nhiệt độ đo trong miệng là 100° F hoặc cao hơn
 - Ói mửa hoặc tiêu chảy
 - Nhiễm trùng mắt, nổi mẩn, chấy rận, hoặc trứng chấy
 - Các triệu chứng hoặc hành vi bất thường khác



★ VIỆC RỬA TAY THỰC SỰ CÓ ÍCH

Một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa bệnh tật lây lan là rửa tay thường xuyên và đúng cách. Giúp con quý vị tạo thói quen rửa tay trước khi ăn hoặc cầm thức ăn, sau khi đi vệ sinh, xì mũi, cầm bất kỳ thứ gì dơ bẩn, hoặc sau khi chơi ở ngoài trời. Quý vị nên dán các hướng dẫn có hình để nhắc nhở nhẹ nhàng. Bảo đảm là trẻ nhỏ có thể sử dụng được bồn rửa bằng cách để một chiếc ghế nhỏ ở gần bên.

Nhớ rửa tay của chính quý vị sau khi thay tã cho em bé để tránh làm lây lan vi trùng. Điều quan trọng đối với các bậc cha mẹ và những người chăm sóc là phải nêu gương về các thói quen vệ sinh tốt.

Sau đây là các bước để có thói quen tốt về rửa tay:

- Dùng nước nóng để giữ bọt bụ bụ
- Dùng xà bông
- Rửa tay kỹ, chà xát kỹ trong khoảng từ 10 tới 15 giây
- Tráng lại bằng nước ấm
- Lau thật khô bằng khăn lau dùng một lần rồi bỏ hoặc khăn lau sạch

★ BỆNH TẬT LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO

Bệnh tật lây lan theo nhiều cách. Hiểu cách thức lây lan của nhiều căn bệnh khác nhau có thể giúp quý vị áp dụng các biện pháp ngừa bệnh hiệu quả hơn.

- Qua đường không khí: Lây lan qua ho, hắt hơi, hoặc chất dịch tiết ra từ miệng hoặc mũi.
- Phân/qua đường miệng: Lây lan qua hình thức tay chạm vào với phân, rồi sau đó sang thực phẩm hoặc các đồ vật khác rồi đưa vào miệng.
- Máu/chất dịch: Lây lan qua tiếp xúc trực tiếp giữa máu và/hoặc các chất dịch cơ thể.
- Tiếp xúc trực tiếp: Lây lan qua tiếp xúc trực tiếp giữa người bị nhiễm bệnh và người không nhiễm bệnh.

Lấy hẹn khám sức khỏe tổng quát đều đặn, trong đó bao gồm cả khám răng và tầm nhìn. Bảo đảm chích ngừa đầy đủ. Lưu giữ hồ sơ sức khỏe chi tiết của mỗi đứa trẻ.


★ SỨC KHỎE TỐT BẮT ĐẦU TRƯỚC KHI CON QUÝ VỊ RA ĐỜI

Nếu quý vị đang mang thai, điều rất quan trọng là quý vị giúp mang lại lợi thế khởi đầu khỏe mạnh trong cuộc sống cho con quý vị. Bảo đảm là quý vị được nhận dịch vụ chăm sóc dưỡng thai thích hợp, trong đó bao gồm các buổi khám sức khỏe tổng quát thường xuyên, dùng sinh tố dưỡng thai, ăn uống đủ chất, và tránh uống rượu, dùng ma túy và hút thuốc lá.

★ TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC VỆ SINH RĂNG TỐT

Chăm sóc tốt hàm răng là một phần trong việc sống khỏe mạnh. Việc chăm sóc răng kém có thể gây ra các căn bệnh khác. Quý vị có thể giúp bảo vệ hàm răng của con quý vị bằng cách áp dụng các thói quen sau đây:

- Dùng cho con quý vị đi ngủ khi đang còn ngâm bình
- Cho em ăn các loại thức ăn lành mạnh có ít đường
- Thiết lập các thói quen đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ
- Hãy đưa con quý vị đi khám nha sĩ trẻ em trước khi em tròn một tuổi



Luôn tuân theo đúng các hướng dẫn trên nhãn thuốc. Không dùng chung thuốc theo toa.

★ THIẾT LẬP MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH ★

★ NGỦ ĐỦ GIẤC

Khi không ngủ đủ giấc, trẻ em thường dễ mắc bệnh hơn và gặp khó khăn hơn về mặt thể chất, cảm xúc, và giao tiếp. Bảo đảm là con quý vị ngủ đủ giấc, tùy thuộc vào lứa tuổi của em. Tạo thói quen thư giãn khi đi ngủ, trong đó có thể bao gồm mặc bộ đồ ngủ, đánh răng, và đọc truyện, sẽ giúp các em ngủ thiếp đi nhanh hơn.

★ ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ

Ăn uống đúng cách là một phần quan trọng để ngừa bệnh. Chế độ ăn uống cân bằng, trong đó bao gồm uống đủ lượng nước, chắc chắn sẽ giúp giảm bớt nguy cơ mắc bệnh. Qua việc cả gia đình cùng đi chợ, nấu ăn, và ăn uống một cách lành mạnh, quý vị có thể giúp con quý vị có thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ bây giờ và điều đó sẽ hữu ích cho em trong cả cuộc đời.

★ TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYÊN

Một phần quan trọng khác trong việc tạo dựng lối sống lành mạnh là bảo đảm rằng con quý vị tập thể dục thường xuyên. Qua việc hạn chế thời gian coi TV và chơi trò chơi video của các em, và tăng mức độ hoạt động hàng ngày của các em, quý vị có thể giúp các em có nhiều cơ hội sống khỏe mạnh hơn.

★ TRÁNH TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG

Mặc dù tâm trạng căng thẳng thường không tránh được, nhưng tâm trạng căng thẳng kéo dài có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể, khiến quý vị dễ mắc bệnh hơn. Qua việc thiết lập các công cụ để giúp đối phó với tâm trạng căng thẳng như nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ, tìm nơi có vấn, hoặc học những cách thư giãn, quý vị có thể giảm bớt đáng kể các ảnh hưởng có hại mà tâm trạng căng thẳng gây ra.

★ SỰ KHÁC NHAU GIỮA CẢM LẠNH VÀ CÚM

Các triệu chứng của bệnh cúm thường trầm trọng hơn nhiều so với các triệu chứng của bệnh cảm lạnh, nhưng đôi khi khó có thể biết được sự khác nhau.

Triệu Chứng	Cúm	Cảm Lạnh
Sốt	Cao	Không sốt hoặc sốt nhẹ
Mức độ sinh lực	Thấp	Bình thường hoặc hơi thấp
Ho	Khàn	Nặng hoặc húng hắng ho
Đau họng	Có	Không
Đau đầu	Có	Không hoặc hơi đau đầu
Chán ăn	Có	Không
Nhức mỏi cơ	Có	Không
Những cơn lạnh run	Có	Không

★ CÁCH CHỮA BỆNH CẢM LẠNH HOẶC CÚM

Sau đây là những việc mà quý vị có thể làm để giúp con quý vị cảm thấy dễ chịu hơn:

- Bảo đảm là con quý vị ngủ đủ giấc
- Cho con quý vị uống thật nhiều nước
- Bật máy giữ độ ẩm trong khi con quý vị đang ngủ
- Dùng ống hút để làm sạch mũi cho con quý vị
- Dạy con quý vị cách xì mũi vào khăn giấy

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

TISSUE, PLEASE!

Lisa Kopelke

WASHING MY HANDS

Elizabeth Vogel

THOSE MEAN NASTY DIRTY DOWNRIGHT DISGUSTING BUT...

INVISIBLE GERMS

Judith Anne Rice, minh họa bằng Reed Merrill

CÁC TỔ CHỨC

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 hoặc www.aap.org

KIDSHEALTH www.kidshhealth.org