

Подростки в возрасте от 12 до 17 лет

Быть Здоровым

California

Ваш врач хотел бы дать Вам несколько советов, которые помогут Вашему ребенку расти здоровым. Если ты посещаешь целителей нетрадиционной медицины (например, иглоукальвателя, гербалиста или знахаря), сообщи об этом своему врачу или медсестре. Если ты регулярно принимаешь травы или какие-либо сорта чая, также сообщи об этом врачу.



Уход за зубами

- Каждый год или каждые 6 месяцев следует посещать стоматолога для проверки и профилактической чистки зубов.
- Необходимо чистить зубы зубной щеткой два раза в день, а зубной нитью - по крайней мере один раз в день.

Для получения дополнительной информации звони:

Американская диетическая ассоциация
(American Dietetic Association)
1-800-366-1655

Американская ассоциация по борьбе с заболеваниями сердца
(American Heart Association)
1-800-242-8721



Питание

Ешь сбалансированную пищу каждый день. Вот несколько советов по здоровому питанию:

- Не пропускай завтрак, обеда или ужина. Твоему организму каждый день нужны хорошо сбалансированные завтрак, обед и ужин. Завтрак - важнее всего.
- Ешь разнообразную свежую пищу. Ограничивай потребление сладостей, жиров и пиццы ресторанов быстрого приготовления (fast-food).
- По крайней мере три раза в день нужно пить молоко, есть йогурт или сыр.
- Каждый день ешь пять порций фруктов и овощей.
- Чтобы получить более полное представление о хорошо сбалансированном питании, спросите у своего врача о пищевой пирамиде.
- Хорошо сбалансированное питание может сдерживать появление угрей.



Физическая активность и вес

- Регулярно выполняй физические упражнения. Физическая активность улучшит твоё общее самочувствие. Это также отличный способ поддержания здорового веса. Лучше всего заниматься своими любимыми видами спорта (например, ходьбой, катанием на велосипеде или роликовых коньках, футболом и т.д.).
- Если ты не занимаешься спортом регулярно, то нужно начинать постепенно. Начни заниматься по 10 минут и увеличивай время каждую неделю. Начни заниматься по 10 минут и увеличивай время каждую неделю. Выполняй физические упражнения вместе с другом или подружкой.

Не болей, Калифорния Советы для подростков от 12 до 17 лет

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).

- Твой организм растет и меняется, поэтому нужно очень осторожно подходить к диетам. Если ты решил(а) похудеть, обсуди это сначала с врачом или школьной медсестрой, чтобы установить оптимальный вес и разработать соответствующий план похудения.



Психиатрическое здоровье

- Если ты испытываешь грусть, нервозность, панику, пристрастие к чему-либо, стресс или безнадежность в течение длительного времени, сообщи об этом своему врачу, школьной медсестре или школьному консультанту.
- Постарайся расслабиться и больше отдыхать. Поговори с родными и друзьями.

Для получения дополнительной информации звони:

Choiceline
1-800-824-6423
Национальная психиатрическая ассоциация
(National Mental Health Association)
1-800-969-6642



Безопасность в дороге

- Катаясь на велосипеде или скейтборде, всегда надевай шлем. При покупке выбирай шлем, отвечающий стандартам безопасности или превышающий эти стандарты.
- Шлем должен быть удобным и хорошо облегающим голову - не слишком свободным, но и не слишком тесным. Он должен ровно сидеть на голове. Ремешки шлема должны быть всегда застегнуты.
- Выполняй все правила дорожного движения. На велосипеде следует ездить по правой стороне дороги, по ходу движения. Следует выучить и использовать ручные дорожные сигналы. Прежде чем выезжать на улицу, остановись и посмотри в обе стороны.
- Во время езды в автомобиле, даже на короткие расстояния, всегда правильно пристегивайся ремнем безопасности. Это закон штата Калифорния.

- Большинство автомобильных аварий происходят недалеко от дома пострадавших. Ремень безопасности предотвращает серьезные травмы или смерть при авариях, произошедших на высокой или низкой скорости.



Безопасность огнестрельного оружия

- Если в твоём доме есть огнестрельное оружие, с ним нужно обращаться так, как будто оно всегда заряжено и готово выстрелить.
- Не носи при себе оружия и старайся держаться подальше от тех, кто носит оружие.
- Если ты знаешь, что кто-то из учащихся приносит оружие в школу, сообщи об этом своим родителям, учителю или директору школы.



Защита от солнца

- Всегда защищай себя от солнца. Носи рубашку, летнюю кепку или шляпу и другую одежду светлых тонов.
- Степень защиты солнцезащитного крема (SPF) должна быть не менее 15. Повторный слой солнцезащитного крема следует наносить каждые 2 часа или после купания.
- Попроси доктора осмотреть изменившиеся участки кожи и родинки.

Для получения дополнительной информации звони:

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)
1-800-ACS-2345



Употребление табачных изделий

- Табак вреден для твоего здоровья.
- Если ты куришь, нужно бросить курить. Старайся находиться подальше от курящих.
- Если ты будешь курить, у тебя не будет достаточно сил для занятия спортом и другой деятельностью.

Для получения дополнительной информации звони:

Не болей, Калифорния Советы для подростков от 12 до 17 лет

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).

Американское общество по
борьбе с раком
(American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

Калифорнийский телефон
помощи курящим
(California Smokers Helpline)
1-800-766-2888 (по-английски)
1-800-456-6386 (по-испански)
1-800-778-8440 (по-вьетнамски)



Потребление алкоголя и наркотиков

- Старайся не поддаваться давлению со стороны людей, пытающихся склонить тебя к приему алкогольных напитков или наркотиков.
- Никогда не садись за руль автомобиля после приема алкогольных напитков. Если ты собираешься выпить спиртного, договорись, чтобы кого-либо из непьющих друзей отвез тебя домой, или вызови такси.
- Если тебя беспокоит количество алкоголя, потребляемого тобой или близким тебе человеком, немедленно обратись за помощью к врачу или другому специалисту в этой области.

Для получения дополнительной информации звони:

Организация «Анонимные
алкоголики»
(Alcoholics Anonymous)
Круглосуточная линия
помощи по вопросам
злоупотребления алкоголем
1-800-252-6465ем

Линия помощи по вопросам
злоупотребления алкоголем и
наркотиками
(Alcohol and Drug Hotline)
1-800-821-4357



Половое здоровье

- Ты можешь заразиться венерическим заболеванием в результате орального, вагинального или анального секса от партнера, больного этим заболеванием. Венерические заболевания могут передаваться бессимптомно.
- Во время половых сношений необходимо всегда использовать латексный презерватив. Латексные презервативы могут предотвратить беременность и венерические заболевания, в том числе ВИЧ.
- При подозрении на беременность, сообщи об этом своему врачу.
- Во избежание беременности всегда пользуйся противозачаточными средствами. Если ты ведешь активную половую жизнь, обсуди с доктором использование противозачаточных средств.
- Воздержание от половых сношений - единственный верный способ избежать беременности и венерических заболеваний.
- Необходимо обратиться к врачу при появлении болей при мочеиспускании, необычных выделений из полового члена или влагалища, кровяных выделений между менструациями, боли в нижней части живота, сопровождающейся повышенной температурой и тошнотой, болезненных или неболезненных болячек, нарывов, сыпи или опухоли в области половых органов. Для получения дополнительной информации звони по телефону помощи в области венерических заболеваний (STD Hotline) 1-800-227-8922.

Не болей, Калифорния Советы для подростков от 12 до 17 лет

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).



Насилие и жестокость по отношению к детям

- Если кто-либо позволяет себе бить или пинать тебя или же причинять тебе физическую боль, сообщи об этом родителям, врачу, школьной медсестре, школьному консультанту или кому-либо другому из взрослых.
- Не нужно стыдиться, если кто-нибудь принудил тебя к половым сношениям или прикасался к тебе неподобающим образом против твоего желания. Ты не сделал(а) ничего плохого. Сообщи об этом в полицию, учителю, школьной медсестре или кому-либо другому из взрослых. Сразу же расскажи об этом кому-нибудь.

Если тебе нужна дополнительная информация, найди в разделе местных организаций телефонного справочника номер Службы защиты детей (**Child Protective Services**) или звони:

**Калифорнийская кризисная линия
для молодежи
(California Youth Crisis Line)
1-800-843-5200**

**Телефон помощи в случаях
домашнего насилия
(Domestic Violence Hotline)
1-800-799-7233**

NOTES FROM YOUR DOCTOR: