

Дети в возрасте от 4 до 8 лет

Быть Здоровым

California

Ваш врач хотел бы дать несколько советов, которые помогут Вашему ребенку расти здоровым. Если Ваш ребенок посещает целителей нетрадиционной медицины (например, иглоукальвателя, травоведа или знахаря), сообщите об этом своему врачу или медсестре. Если Ваш ребенок регулярно принимает травы или какие-либо сорта чая, также сообщите об этом врачу.



Уход за зубами

- Зубы ребенка необходимо чистить после каждого приема пищи. Зубы нужно чистить мягкой зубной щеткой небольшими круговыми движениями. Ежедневно чистите зубы ребенка зубной нитью. Научите ребенка чистить зубы щеткой и зубной нитью.
- Напоминайте ребенку о том, что зубную пасту нельзя глотать.
- Ребенок должен ежегодно посещать стоматолога.
- Спросите у стоматолога, нужны ли ребенку фторсодержащие добавки и профилактическое покрытие для зубов.



Питание

- Ребенок должен ежедневно потреблять не менее двух порций молока, йогурта или сыра.
- Ваш ребенок должен есть не менее 5-ти порций разных фруктов и овощей каждый день. Вот несколько хороших примеров: половина груши, несколько маленьких морковок или пол-стакана яблочного пюре.
- Рекомендуется ограничивать потребление сладкого, жареной пищи и пищи из ресторанов быстрого приготовления (fast food). Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира, сахара и соли.

- Вода полезнее напитков с большим содержанием сахара, таких как газированная вода и фруктовые напитки.



Физическая активность и вес

- Ребенок должен быть под присмотром во время игр. Детям полезно играть на открытом воздухе.
- Развивайте у ребенка желание заниматься его (ее) любимым видом спорта. При многих школах и местных парках и клубах отдыха есть спортивные команды.
- Никогда не оставляйте ребенка одного около воды. Обучите ребенка правилам безопасности на воде и технике плавания.
- Если Вас беспокоит вес Вашего ребенка, обратитесь за советом к врачу.



Употребление табачных изделий

- Не позволяйте никому курить вблизи Ваших детей.
- Обсудите со своими детьми опасность курения.

Не болей, Калифорния

Советы для детей от 4 до 8 лет старше

Для получения дополнительной информации звоните:
Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)
1-800-227-2345

Американская ассоциация по борьбе с заболеваниями легких (American Lung Association)
1-800-LUNG-USA



Безопасность в доме

- Познакомьтесь с учителями ребенка и школьными консультантами.
- Объясните ребенку, как важно соблюдать правила поведения в школе и дома.
- Читайте ребенку каждый день. Обсуждайте с ребенком школьные и обычные повседневные дела.



Насилие и жестокость по отношению к детям

- Если Ваш ребенок подвергся жестокому обращению, Вы должны незамедлительно сообщить об этом его врачу, в полицию или в Службу защиты детей (Child Protective Services).
- Избегайте физических наказаний. Не срывайте свою злость на ребенка.
- Объясните ребенку, что применение силы не является правильным способом разрешения конфликтов.
- Чтобы предотвратить сексуальные домогательства, объясните ребенку разницу между «хорошими» и «плохими» прикосновениями. Объясните ребенку, что людям, допускающим неподобающие прикосновения, нужно ответить «нет» и сообщить об этом Вам.

Если Вам нужна дополнительная информация, найдите в разделе местных организаций телефонного справочника номер **Службы защиты детей** или звоните в:

Калифорнийскую организацию по предотвращению жестокости по отношению к детям (Prevent Child Abuse California)
1-800-244-5373

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



Сделайте свой дом безопасным для детей

- Храните спички под замком в месте, недоступном для детей.
- В доме необходимо иметь противопожарную сигнализацию. Проверяйте её каждые шесть (6) месяцев. Батарейки следует менять ежегодно.
- Чтобы предотвратить ожоги, температура воды в водонагревателе должна быть установлена ниже 120° F (градусов по Фаренгейту или около 49-ти градусов Цельсия).
- Запирайте двери, ведущие в представляющие опасность участки дома.
- Проход на лестницы должен быть огорожен специальными воротцами, а на окнах выше первого этажа должны быть предохранительные затворы.
- Позвоните врачу, если Ваш ребенок упал и:
Потерял сознание;
Испытывает необычную сонливость; У него(неё) открылась продолжительная рвота; Его (её) тело производит ненормальные движения; Он (она) испытывает головокружение.

Для получения дополнительной информации звоните в:

Национальный совет по безопасности (The National Safety Council)
1-800-621-7619



Профилактика отравлений

- Многие чистящие вещества и химикаты являются ядовитыми.
 - Лекарства, отпускаемые по рецепту и без рецепта, могут представлять опасность отравления детей.
- Как предотвратить отравления:**
- Храните чистящие средства и лекарства в их первоначальной упаковке.
 - Все лекарства и химикаты храните в пределах недоступности детей.

Не болей, Калифорния Советы для детей от 4 до 8 лет старше

- В случае отравления следует звонить в Центр профилактики отравлений (Poison Control Center) по телефону:
1-800-222-1222 или 9-1-1



Общее здоровье и безопасность

- На открытом воздухе используйте солнцезащитный крем, одежду, панаму и т.д. для защиты ребенка от солнца. Степень защиты (SPF) солнцезащитного крема должна быть не менее 15-ти. После купания следует нанести повторный слой солнцезащитного крема.
- Во время езды в автомобиле никогда не держите ребенка на руках.
- Все пассажиры должны каждый раз пристегиваться поясным и плечевым ремнями безопасности.
- Если в Вашей машине есть воздушный мешок безопасности, никогда не сажайте ребенка на переднее сиденье.
- Заднее сиденье является самым безопасным для детей местом в автомобиле.

Для получения дополнительной информации звоните в:

**Национальную ассоциацию по безопасности дорожного движения
(The National Traffic Safety Association)
1-800-424-9393**

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



Катание на велосипеде и на коньках

- Следите за тем, чтобы Ваш ребенок, катаясь на самокате, велосипеде, коньках и скейтборде, ВСЕГДА надевал шлем. Проверьте, правильно ли надет шлем. Это может спасти жизнь Вашего ребенка! Шлем не должен быть надет ни слишком свободно, ни слишком плотно. Шлем должен «сидеть» на голове в ровном положении. Ремешки должны быть всегда застегнуты.
- Не разрешайте детям кататься по проезжей части. Детям в возрасте до 10 лет следует кататься только по тротуару или велосипедной дорожке.
- Объясните ребенку, что перед пересечением улицы нужно остановиться и перейти улицу пешком, ведя велосипед рядом с собой.

Для получения дополнительной информации звоните в:

**Национальный совет по защите детей (National Child Council Childwatch)
1-800-222-1464
Национальный совет по безопасности
(National Safety Council)
1-800-621-7619**

Не болей, Калифорния

Советы для детей от 4 до 8 лет старше

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



Безопасность огнестрельного оружия

- Накажите своим детям никогда не прикасаться к огнестрельному оружию. Оружие - это не игрушки.
- Храните оружие незаряженным. Никогда не оставляйте патроны в оружии при его хранении.
- Храните всё огнестрельное оружие под замком в шкафу или в ящике, недоступном для детей.

NOTES FROM YOUR DOCTOR: