健康兒童小竅門

讓孩子接受預防注射

- 準時開始孩子的預防注射。
- 按時打預防針。
- 每次去看醫生時，要攜帶孩子的注射記錄。
- 向醫生和護士詢問打完針後會有什麼症狀。
- 將您孩子的預防注射記錄保存在安全的地方，孩子上學和去托兒所時會用到這份記錄。

保護嬰兒，避免嬰兒猝死症 (SIDS)

- 讓孩子仰臥入睡。
- 不要把布偶、枕頭或緩衝墊等和寶寶一起放在嬰兒床中。

保護孩子的牙齒

- 不要讓孩子含著奶瓶入睡。
- 每天擦拭或刷洗牙齒和牙齦。
- 從兩歲起，開始使用含氟牙膏。
- 給孩子多種健康食品。
- 多給孩子喝水以取代甜味飲料。
- 每年至少帶孩子看一次牙醫。

保護孩子不受過度的日光曝曬

- 避免讓嬰兒接觸陽光。
- 當孩子去戶外時，爲他們塗抹防曬油。
- 讓孩子穿戴編織緊密的寬鬆衣物和帽子。

FIRST 5 CALIFORNIA

健康兒童小竅門

健康的兒童

請牢記以下小竅門

不要在孩子身旁吸煙

- 戒煙永遠不嫌遲。
- 切勿在孩子和孕婦旁邊吸煙。
- 要求朋友和家人不要在您的家裡或車內吸煙。

到何處求助：

關於您孩子的預防注射還有其他問題嗎？
請查閱當地的電話簿，並洽詢地方衛生處。

關於氣喘或過敏症還有更多疑問？
請洽詢過敏與氣喘網路
(800) 878-4403

請洽詢美國氣喘與過敏基金會
(800) 727-8462

想知道到哪裡可以找到牙醫？
請洽詢加州牙醫協會：
(800) 232-7645 或 **(800) CDA-SMILE**

請洽詢加州兒童牙醫協會：
(800) 503-9780

想進一步了解 Healthy Families健康保險計劃嗎？
請洽**(800)880-5305**

對Medi-Cal有疑問嗎？
請洽**(800) 322-6384**

想戒煙嗎？
請洽詢加州抽煙者熱線**(800) 662-8887**
或 **(800) NO-BUTTS**

想找到更多關於嬰兒猝死症的資訊嗎？
請洽詢加州SIDS計劃：
(800)369-7437 或 **(800)369-SIDS**

請洽詢Back to Sleep Campaign：**(800)505-2742**

孩子是否得了氣喘？氣喘是一種疾病，能使人呼吸困難。這是個嚴重的健康問題，但是可以治療。如果孩子發生下列情況，請向醫生或診所報告：

- 在玩耍（在體育活動期間或之後）或睡覺（在夜間或早晨咳醒）時常常咳嗽或呼吸有困難。
- 發出氣喘聲或胸部有類似口哨的聲音。
- 患了從頭部“轉移到胸部”的感冒，而且持續 10 天以上。
- 接觸寵物、害蟲、青草或雜草、香煙煙臭、香水、灰塵、發黴物、某些食物或當天氣變換時咳嗽、喘息或短暫呼吸困難。

©2003 First 5 California