

# KidCare Konnektion

Yon bilten enfòmasyon ki soti chak twa mwa pou moun  
ki enskri nan Florida KidCare

P.O. Box 980  
Tallahassee, FL 32302-0980

Ivè 2009  
Volim 1, Nimewo 3

## TANPERATI IVÈ A LA AVÈK NOU. Pitit ou yo dwe toujou cho e an bon sante.



Li difisil pou kwè sezon fèt la gen tan vini jis li ale.

Timoun yo tounen lekòl, epi sandout yo prepare pou yo reko-manse travay. Pa neglije lasante yo paske koulyeya yap jwe ak zanmi yo epi yap pase apremidi yo deyò nan fredri a.

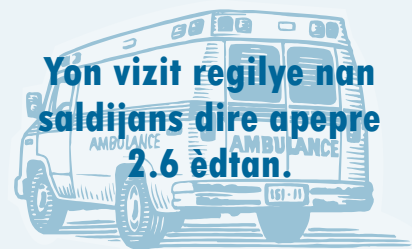
Pa bliye mennen pitit ou kay doktè kan li prezante siyal yon moun ki pral tonbe malad. Epi, mwadmas la se mwa Sove Vizyon Ou. Apre sezon fet la, pran yon ti tan pou fè tcheke je pitit gason ou oswa pitit fi ou. **Fè ansòt pou pitit ou an bon sante pandan nouvel ane a.** Florida KidCare vle konnen pitit ou yo jwi tout plezi nouvel ane a pote yo, epi yo an bon sante an menm tan!

Sonje pou w peye pri asirans Florida KidCare la chak mwa!

FLORIDA KidCare



## ESKE W TE KONNEN?



Nan ane 2006 la, 21,3% timoun te ale nan saldiyans yon fwa oswa plis.

-- Dapre Sant pou Kontwol Maladi yo

Ale nan paj 3 pou w ka aprann kouman pou prepare pou ale nan saldiyans ak pitit ou, si yo ta bezwen sa.

# ESKE WAP KENBE KÒ W CHO?

Itilize konsèy sa yo pou chofe kay ou san danje.

Mete konsèy sa yo an pratik pou lakay ou kapab toujou cho epi an sekirite:

- ⦿ Fè tcheke alam dife lakay ou oswa nan apatman ou chak mwa, epi mete omwen yon alam toupre chanm yo.
- ⦿ Mete aparèy chofaj potatif omwen a twa pye de bagay ki boule fasilman, tankou dra, mèb, ak rad. Fè timoun yo konnen pou yo pa manyen!
- ⦿ Pa janm itilize recho ki sou tèt fou oswa fou a menm pou chofe lakay ou, Olye w fè sa, itilize bwa ki pa trete pou limen yon dife san danje nan yon fwaye. Pa bliye pou ouvri tib fwaye a!

--Se konsèy National Fire Protection Association (Asosyasyon Nasyonal pou Pwoteksyon kont Dife) bay



Di pitit ou yo ou renmen yo pou pitit ou yo kapab pase yon Fèt Sen Valanten ak kè kontan. Ankouraje yo kreye kat yo fè poukont you pou zanmi lekòl yo. Voye yon ti kado Sen Valanten pou chak elèv nan klas pitit ou pou w kapab pa fè pèsonn lapenn!

**YON SÈL NIMEWO TELEFÒN, TOUT LANG: 1-800-821-5437**

## DÈNYE NOUVÈL ...

### Sekirite nan pak kote timoun jwe

Moun fraktire pi souvan nan pak pase jan ou ta panse a. Pran prekosyon sa yo pou w kapab pwoteje pitit ou:

- ⦿ Fè ansòt pou gen yon granmoun kap siveye nan pak kote timoun yo jwe a tout tan.
- ⦿ Fè ansòt pou timoun itilize ekipman yo jan yo dwe fè a.
- ⦿ Pa mete sakodo, bous ak bisiklèt pre kote timoun yo ap jwe a.
- ⦿ Ede timoun pitit yo demare soulye yo.

## KOUMAN POU PRAN SWEN FRAKTI KI RIVE NAN JWE ESPÒ



Deyò a kapab fè cho, men sa pap anpeche pitit ou yo jwe espò yo prefere a pandan ivè sa a. Men kouman ou kapab sèten yo pa fraktire – ak kouman pou w ede yo lè yo fraktire.

- ⦿ **Mete yon kaskèt.** Èske pitit ou yo renmen jwe planch a woulèt (skateboard) oswa monte bisiklèt. Pa kite yo soti nan kay la san yon kaskèt!
- ⦿ **Konsidere frakti nan kou se yon bagay grav.** Si pitit ou fraktire nan kou oswa nan tèt, mennen yo kay doktè imedyatman. Li pi bon si w mennen yo kay doktè pase pou w eseye trete yo poukont ou.
- ⦿ **Chofe anvan ou kòmanse fè espò.** Si pitit ou pran espò oserye, ankouraje yo pou yo fè egzèsis pou tire mis yo anvan yo antrennen oswa yo rantre nan konpetisyon. Menm antrenè yo pafwa bliye enpòtans ki genyen lè w gen bon abitud, men yon ti egzèsis senp pou tire mis yo kapab ede pitit ou pwoteje tèt li epi evite frakti!

# ÈSKE W SOU WOUT POU W AL NAN SALDIJANS?

Reflechi byen anvan ou mennen pitit ou lopital, epi prepare w pou lè w gen pou ale a.

Saldijans lan (ER) se premye kote anpil paran mennen pitit yo lè yo malad oswa lè yo fraktire. Men, li kapab pa kote ki pi bon an. Panse pou w ale nan saldiyans si pitit ou:

- ⊙ **Gen difikilte pou respire oswa si kè li ap bat vit.**
- ⊙ **Gen yon blesi kap senyen epi ki pa vle sispann senyen.**
- ⊙ **Pran yon pwazon pa aksidan oswa pran twòp medikaman.**
- ⊙ **Ap dòmi san se pa abitud li, li dezoryante, li twouble oswa li pa fè sans.**

Yon timoun ki vin lakay li ak doulè nan zòrèy, yon gwo lafyè, oswa yon tous, kapab bezwen ale nan saldiyans, kifè rele doktè pitit ou anvan ou kouri pran machin ou pou w ale lopital. Si timoun lan oblije ale nan saldiyans, fè ansòt pou w gen dosye medikal li tou pare pou w pote li avèk ou. Yon doktè saldiyans pral vle konnen si pitit ou fè alèji oswa ki medikaman li bezwen.



---

**23%** nan timoun ki gen ant 2 an ak 11 an gen kari nan dan yo ki pa trete.

--Se Enstiti Nasyonal pou Rechèch Dantè ak Kranjofasyal) ki di sa

---

## MANJE SA KI BON POU LASANTE SE YON BAGAY TOUT FANMI AN DWE FÈ



Si w menm jan ak pifò fanmi nan Etazini, sezon fèt la rann li difisil anpil pou kontinye nenpòt rejim ki bon pou lasante. Nou gen kèk ti konsèy ki va ede oumenm ak fanmi ou rekòmanse abitud ou yo.

- ⊙ **Prepare manje midi ou davans.** Si w prepare manje midi pitit ou yo davans, ou va ekonomize lajan. Ou kapab itilize fwi ak legim pou w ka bay pitit ou yo chwa ki bon pou lasante lè yap manje manje midi.
- ⊙ **Manje goute ki bon pou lasante.** Chwazi chip ki kwit nan fou olyede chip regilye yo. Fè melanj plizyè goute. Manje bonbon ki fèt ak avwàn olye de bonbon ki fèt ak ti moso chokola ladan yo.
- ⊙ **Evite soda.** Bwè dlo, lèt, ak ji fwi olye de Coca Cola oswa bwason ki bay enèji yo. Pou yon goute, bay pitit ou yo chokola cho, li gen bon gou epi

li fòtifye sistèm iminitè pitit ou!

Fl♥rida KidCare

P.O. Box 980  
Tallahassee, Florida 32302-0980

### Kontakte nou

**Nimewo telefòn pou enfòmasyon nan  
Florida KidCare la:**  
1-888-540-5437

**Depatman Sèvis Kliyan nan  
Florida KidCare la:**  
1-800-821-5437

[www.floridakidcare.org](http://www.floridakidcare.org)

**KidCare Konnection** se yon bilten enfòmasyon gratis Florida Healthy Corporation pwodwi chak twa mwa.

NONPROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
TALLAHASSEE, FL  
PERMIT NO. 911



## ABIYE SELON TANPERATI A

Fè pitit ou yo mete rad fen youn sou lòt pou yo kapab kenbe kò yo cho lè yo deyò; epi tank yap santi yo pi cho, yo kapab retire kouch rad yo youn apre lòt. Pa bliye, krèm pou pwoteksyon kont solèy la toujou enpòtan, espesyalman nan solèy Florida a!

Mete chapo ak gan se yon bon lide tou; si men, pye ak tèt pitit ou yo toujou cho, li posib pou tout kò yo toujou rete cho tou!

## Jou Nasyonal pou Obsèvasyon Lasante



- **Fevriye: Mwa Nasyonal pou Lasante Dantè Timoun.** Apeprè 76% timoun ki genant 2 ak 17 an te ale kay dantis ane pase. Si pitit ou poko fè konsiltasyon chak ane a, pran randevou pou yo mwa sa a menm.
- **24 fevriye – 1ye mas: Semenn Nasyonal pou Rekonèt Pwoblèm nan Manje.** Semenn sa a pale ak adolesan ou lan de rejim ki bon pou lasante ak de egzèsis. Ou fèt pou konnen pitit fi ou la, ki nan laj adolesan, ap pran swen tèt li!
- **Mas: Mwa pou Pran Swen Vizyon ou.** Randevou pitit ou kay doktè je a enpòtan pou lasante anjeneral ak pou siksè nan lekòl. Ou dwe pran randevou pou konsiltasyon chak ane a pou yo!

