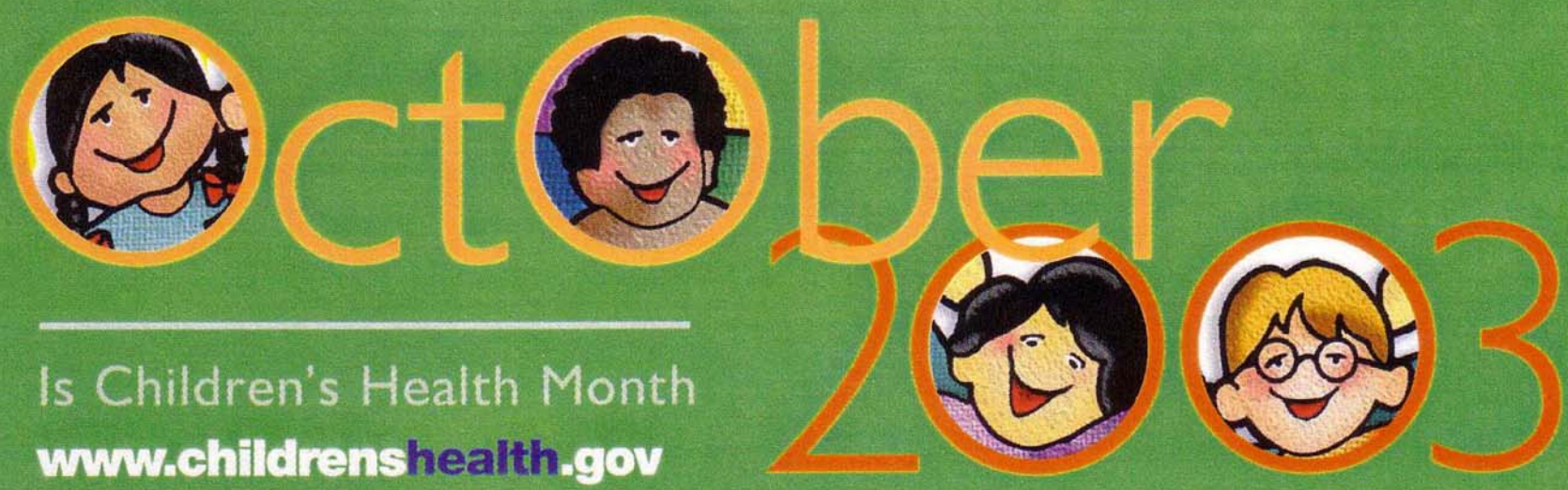

October 2003

Is Children's Health Month

www.childrenshealth.gov

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
			減少造成嬰兒突然死亡的(SIDS)風險 提醒提供看護小孩的人, 祖父母, 兄弟姐妹要讓嬰兒仰睡. 詳情請電: 1-800-505-CRIB.	**供給嬰兒安全睡覺的環境** 嬰兒床要符合最新的安全標準, 要有堅固的床墊和合適的床單. 太軟的枕頭, 床罩和棉被不要放在嬰兒的床上, 詳情請電: 1-800-638-2772	**兒童預防注射** 確保嬰兒與兒童遵守排定的預防注射時間表. 詳情請電: 1-800-232-2522.	**確保兒童乘車時的安全** 十二歲以下兒童要坐在後座, 身高四呎九吋以下的兒童要坐在裝有膝與肩帶的安全椅上, 嬰兒與幼童應坐在有適當裝置的安全椅上.
5	6	7	8	9	10	11
避免兒童曬太多的陽光 戴帽子與太陽眼鏡以及用外衣來保護兒童. 避免嬰兒直接曬太陽. 六個月以上的兒童可用SPF15+防曬膏.	**兒童健康日** 每天挪出時間來與兒童與青少年一起做運動, 以及供給5-9份量的健康食品, 例如水果與蔬菜, 來保持他們的健康. 請查網站: ww.healthierus.gov	**隨時有緊急的準備並保持消息靈通** 準備好一個緊急供應袋及家庭通訊計畫, 也要清楚兒童學校的緊急計畫. 詳情請電: 1-800-BE-READY.	**國際徒步上學日** 鼓勵運動建身, 減少交通阻塞與空氣污染. 用走路, 騎腳踏車, 共乘車與乘校車上下學. 僅在班馬線與十字路口穿越馬路.	**保持開放的溝通管道** 每日要和兒童溝通, 讓他們知道吸煙, 毒品與酒精的危險性. 記住小孩也會有哀傷的時候, 要輔導不要讓哀傷的時間太長. 詳情請電: 1-800-789-2647.	**給兒童們一個健康的開始** 出生後4到6個月最好餵以母乳,最理想能餵至一年. 這樣不但能增強嬰兒的免疫力而且有益於嬰兒的成長與發展. 詳情請電: 1-800-994-9662.	**維護兒童騎腳踏車, 小機車, 滑輪溜冰與滑板車的安全** 騎腳踏車時隨時戴頭盔即使是在社區內乘著玩. 騎小機車, 腳踏車及滑輪溜冰時, 要戴上護膝及手肘套.詳情請電: 1-800-638-2772.
12	13	14	15	16	17	18
注意兒童在浴室的安全 兒童在浴缸裡要就近照顧, 不要把兒童單獨留在浴室或讓其他幼兒照顧. 詳情請電: 1-800-638-2772.	**全國學生午餐週** **October 13-17** 家長與學童共享午餐, 營養午餐需要含有骨骼及牙齒成長所需的鈣質. 詳情請電: 1-800-370-2943.	**提倡安全與健康的食物** 水果與蔬菜在食用前要沖洗乾淨, 並去皮來減少泥沙及細菌及殺蟲劑. 去掉動物的肥肉與皮不要食用.	**保護兒童不吃到污染過的魚類** 吃營養均衡的食物, 但要避免食用含水銀量過高的魚類. 注意當地的魚類警告單.	**保護兒童不要接觸殺蟲劑** 閱讀產品的商標與指示. 將殺蟲化學藥劑存放在兒童不能拿到的地方, 決不放在兒童會誤以爲食物或飲料的容器.詳情請電: 1-800-858-7378.	**防止中毒** 用帶有防備兒童打開包裝的產品, 每次用後要再關緊. 有關中毒須要幫助或防止中毒的資訊請打 1-800-222-1222 問出您地區的防毒中心.	**緊急求援計劃** 在您家的每一個電話旁,放一張有您的醫生, 救護車或緊急連絡人的電話號碼. 詳情請電: 1-888-ASK-HRSA.
19	20	21	22	23	24	25
全國鉛毒防患週 **October 19-25** 請醫生或醫療人員檢查您小孩的體內的含鉛量. 如您的住家是1978年之前所建, 您須要檢驗油漆的是否含鉛毒. 詳情請電: 1-800-424-LEAD.	**保護兒童不要接觸鉛毒** 清洗地板與窗檯以去除含有鉛的灰塵,剝去含鉛的油漆可以暫時性的減少兒童中鉛毒機會.詳情請電: 1-800-424-LEAD.	**幫助兒童呼吸順暢** 不吸煙也不要讓其他的人在您的家裡或車內吸煙. 誓將您的家成爲沒人吸煙之處. 詳情請電: 1-800-513-1157.	**減少被氣喘襲擊的機會** 保持住家, 學校與托兒所的清潔. 用防塵, 有拉鍊的床罩. 不要讓寵物接近有敏感的小孩, 減少能讓菌類產生的潮濕處, 減少蟑螂出沒. 詳情請電: 1-866-NO-ATTACKS.	**保護兒童不要接觸鉛毒** 政府註冊過的專業人員可以替您永久去除含鉛油漆. 不要自己動手. 請電: 1-888-LEAD-LIST 索取您附近專業人員電話號碼.	**不讓兒童靠近有放射性的氡氣** 市場上可買到可以檢查您屋內氡氣含量的簡單儀器. 若您的房屋的氡含量在4Pcl/L以上, 您必須要加以改善. 詳情請電: 1-800-SOS-RADON.	**幫助兒童呼吸順暢** 在臭氧警告日時減少戶外活動,當空氣污染特別嚴重時.減少引擎空轉.將差事一次解決以減少車輛使用造成的污染.
26	27	28	29	30	31	
預防火災 在家中每一層樓及臥室都要安裝煙霧警報器.警報器的電池每六個月換一次. 不要讓小孩玩火柴及打火機. 詳情請電: 1-800-638-2772	**保護兒童不要接觸一氧化碳而中毒** 每年要請專家檢查家裡的暖氣爐, 煙囪. 不要將瓦斯爐, 燒烤箱當暖氣用, 不要在室內用燒烤架. 不要在車庫內起動車子及割草機. 詳情請電: 1-800-638-2772	**保護兒童不要接觸一氧化碳而中毒** 不要在密閉的房間或臥室內使用沒有排氣孔的瓦斯爐或煤氣爐.在家中安裝符合標準的一氧化碳偵測器,詳情請電: 1-800-638-2772	**保護兒童避免因接觸水銀而中毒** 以數據的溫度計來替代水銀溫度計, 不要讓兒童接觸水銀或任何含有水銀的儀器.	**倡導良好的洗手習慣** 上洗手間, 換尿布, 與寵物玩後, 吃東西前或處理食物前要用肥皂和水至少洗手20秒(唱生日快樂歌兩次的時間).	**讓您的小孩有個安全的萬聖節** 與您的小孩外出去要糖時要攜代手電筒. 買那種不會著火的萬聖裝, 不要那種寬鬆棉製. 如須更多資料請電: 1-800-638-2772.	

在31天內您能做到幾件?

在每件做到的小框內打勾!

The President's Task Force on Environmental Health Risks and Safety Risks to Children Celebrates Children's Health Month

Recycled/Recyclable
Printed with Vegetable Oil-Based Inks on Recycled Paper (Minimum 50% Postconsumer) Process Chlorine Free

100-F-03-900