

Como fazer seu filho usar um capacete

Com o tempo mais quente vêm mais atividades ao ar livre. Entre essas atividades pode incluir as bicicletas, patinetes, skates, hoverboards, etc. Se seus filhos vão andar de bicicleta assegure que eles estão usando um capacete para proteger seu cérebro. Aqui estão algumas dicas da Academia Americana de Pediatria sobre como fazer seu filho usar um capacete. Estabeleça o hábito de capacete cedo. Obrigue seus filhos usarem capacetes, assim que eles começarem a montar triciclos e se eles montarem na parte de trás da bicicleta do adulto. Ajude-os a desenvolver um hábito para toda a vida. Se seu filho for mais velho, nunca é tarde para ajudá-los a desenvolver o hábito. Use um capacete também. As crianças aprendem melhor observando você e se ou não você usa um capacete é um fator importante no que seu filho faz. Explique a seus filhos por que é importante para eles protegerem suas cabeças. Recompense seus filhos por usarem capacetes com louvor, privilégios ou mesmo uma guloseima especial. Seja consistente. Se você permitir que seus filhos ocasionalmente montem sem seus capacetes, eles não vão acreditar que o uso de capacete realmente é importante. Incentive os amigos do seu filho a usar capacetes. Lembre-se também, que os ferimentos na cabeça de bicicletas e outros brinquedos de rodas podem ocorrer em calçadas, nos passeios, ciclovias, e em parques e ruas. Os capacetes devem ser usados sempre, mesmo em seu quintal. Para obter mais informações sobre a segurança de capacete visite: <https://goo.gl/IJ8n7i>



BE SUN SMART



Put on a Shirt



Put on Sunscreen



Wear a Hat



Wear Sunglasses



Stay in the Shade



**SHARE THE SUN SAFE STORY
WITH YOUR CHILD**

Previna o câncer de pele - Proteja a Pele do seu Filho do Sol

De acordo com a Fundação de Câncer de Pele, Melanoma é a forma mais comum de câncer para os jovens adultos de 25 a 29 anos de idade e a segunda forma de câncer mais comum para os jovens de 15-29 anos de idade. Uma pessoa morre de melanoma a cada hora. Cada ano há mais novos casos de câncer de pele do que a incidência combinada de cânceres de mama, próstata, pulmão e cólon. Em média, o risco de uma pessoa para melanoma dobra se eles tiveram mais de cinco queimaduras. A maioria dos melanomas é causada pelo sol. Mantenha sua família segura de raios UV nocivos. Use protetor solar com uma classificação de SPF 15 ou superior. Uso de protetor solar sozinho não é suficiente. Aqui estão algumas dicas :

- **Procure a sombra**, especialmente entre 10 am - 4 pm.
- **Não apanhe queimadura do sol.**
- **Evite bronzeamento e camas de bronzeamento artificial.**
- **Cubra-se** com roupas, incluindo um chapéu de aba larga e óculos de sol bloqueio- UV.
- **Use um protetor solar de amplo espectro (UVA/UVB)** com um SPF de 15 ou superior todos os dias. Para prolongada atividade ao ar livre,
- **Use** um protetor solar resistente à água, de amplo espectro (UVA / UVB) com um SPF de 30 ou superior.
- **Aplique 1 onça** (2 colheres de sopa) de protetor solar no corpo inteiro 30 minutos antes de ir para fora. Reaplique cada duas horas ou imediatamente após nadar ou transpiração excessiva.
- **Mantenha os recém-nascidos fora do sol.** Protetores solares devem ser usados em bebês com idade superior a seis meses.
- **Examine a sua pele** da cabeça aos pés todos os meses.
- **Consulte o seu médico** todos os anos para um exame de pele profissional.



TRIAGEM SBIRT PARA PREVENÇÃO DO ABUSO DE SUBSTÂNCIA ADOLESCENTE

Recentemente, o Governador Baker assinou na lei uma exigência para as escolas públicas de Massachusetts começarem a triagem verbal dos alunos para transtornos de uso de substância em pelo menos duas séries diferentes numa base anual. A triagem é universal, significando que todos os alunos nos níveis da série selecionada são selecionados.

O protocolo de triagem selecionado pelo departamento de saúde pública de Massachusetts (MDPH) chama-se SBIRT, ou Triagem, Intervenção Breve, Encaminhamento para Tratamento. Esta seleção visa promover a prevenção do uso de substâncias em nossos adolescentes, identificar risco precoce por uso de substância e fornecer referências e intervenção adequada, se necessário. Não é um teste de drogas. Seleção será realizada através de uma breve conversa com base estruturada, evidenciada com enfermeiras escolares treinadas e conselheiros.

Escolas Públicas de Hudson (HPS) tem participado em um programa-piloto de triagem MDPH SBIRT nos últimos quatro anos. Hudson, e alguns outros distritos escolares (Northampton, Wilmington, Andover) foram os primeiros a realizar a triagem de SBIRT dos alunos em certas séries. Esta seleção tem sido realizada anualmente na nossa 7ª série desde 2013. Triagem SBIRT reforça escolhas saudáveis que protegem os alunos de começar a usar substâncias em primeiro lugar.

Por que precisamos realizar a triagem de SBIRT? O cérebro do adolescente é muito suscetível a danos devido ao abuso de substância. Quanto mais uma pessoa atrasa o primeiro uso de álcool, menos provável eles vão se tornar viciados. Triagem para uso de substância entre adolescentes, combinado com o acompanhamento e a intervenção adequada pode ajudar a reduzir os efeitos nocivos da substância durante a adolescência (Plano de Ação do Cirurgião Geral para Prevenir e Reduzir a Menores Bebendo, 2007)

Escolas Públicas de Hudson (HPS) participa da pesquisa de saúde adolescente Metrowest (MWAHS). A pesquisa monitora tendências e fornece dados locais para informar as políticas locais e programas. Esta pesquisa é administrada a cada dois anos a alunos em graus 6-8 e 9-12, e a última foi administrado em 2014. Os resultados da pesquisa MWAHS demonstram claramente uma tendência crescente no abuso de substâncias como aumenta os níveis de grau. Os resultados da MWAHS de 2014 para Hudson estão disponíveis no site de HPS Wellness: <http://www.hudson.k12.ma.us/departments/wellness>.

Para uma cópia do álcool e outras drogas - Seu filho adolescente está usando (MDPH Bureau of Substance Abuse Services), visite: <http://files.hria.org/files/SA1066.pdf> Para obter mais informações sobre a prevenção ou endereçamento de abuso de substância do adolescente, visite www.mass.gov/dph/bsas

Para obter mais informações sobre SBIRT, visite <http://www.masbirt.org/>

Dicas de Verão de Segurança de Água da Cruz Vermelha Americana

- Swim in designated areas supervised by lifeguards.
- Nadar sempre com um amigo; Não permita que ninguém nade sozinho. Mesmo em uma piscina pública ou uma praia supervisionada, use o sistema de parceria !
- Certifique-se de que toda a família aprende a nadar bem. Inscreva-se em cursos de orientação de água de cruz vermelha de idade apropriada e aprenda a nadar.
- Nunca deixe uma criança sozinha perto da água e não confi a vida de uma criança para outra criança; ensine as crianças a sempre pedir permissão para ir perto da água .
- Faça as crianças pequenas ou inexperientes usarem coletes salva-vidas em torno da água, mas não se baseie em coletes sozinhos .
- Estabeleça regras para a sua família e aplique-as sem falhar. Por exemplo, defina limites com base na capacidade de cada pessoa, não deixe ninguém brincar perto de drenos e encaixes de sucção, e não permita
- Mesmo se você não planeja nadar, seja cauteloso ao redor de corpos naturais de água incluindo lagos, rios e litoral do oceano. Temperaturas frias, correntes e obstáculos submersos podem transformar uma queda nessa água perigosa .
- Se você andar de barco, use um colete salva-vidas! A maioria de mortes de barco ocorrem de afogamento .



Mosquitos e Carrapatos estão em Hudson! Mosquitos e carrapatos estão fora, e eles são mais do que apenas um incômodo. Eles podem levar doenças graves que podem fazer você e sua família doente. Felizmente, existem coisas que você pode fazer para proteger sua família contra picadas de mosquito e carrapato e as doenças que eles carregam. O Departamento de Saúde de Massachusetts recomenda o seguinte :



Mosquitos:

- Use repelentes de insetos para manter os mosquitos afastados.
- Use roupas de mangas compridas para cobrir a pele.
- Agende as atividades ao ar livre para evitar as horas em torno do amanhecer e entardecer.
- Mantenha as portas fechadas e repare telas da janela danificadas para manter os mosquitos fora de casa.
- Remova qualquer água parada ao redor de sua casa para evitar áreas de reprodução do mosquito .

Carrapatos:

- Verifique você mesmo, crianças e animais de estimação para carrapatos uma vez por dia. Remova qualquer carrapato logo que possível.
- Ao caminhar em áreas arborizadas, fique nas vias principais e centros de trilhas que não encostam contra arbustos e plantas.
- Use roupas de cores claras, roupas claras facilitam ver os carrapatos.
- Use camisas de manga comprida e calças compridas. Dobre as calças nas meias.

Para mais informações sobre mosquito/carrapato visite <http://goo.gl/SZaaqz> Para pulverizar sua propriedade para controle de mosquito por favor contate o Controle de Mosquitos de Mass Central no <http://www.cmmcp.org> ou (508) 393-3055