



عائلة بصحة أفضل

من أجل مستقبل أفضل

**ACCESS**

Arab Community Center for Economic and Social Services  
Community Health & Research Center

## برنامج الأطفال الأصحاء • والمركز الصحي للأطفال والشبيبة

يتصور الخبراء أن أجيال اليوم من الأطفال والشبيبة لن تعمّر طويلاً ليلصوا لأعمار آبائهم. لذلك فإن برنامج الأطفال الأصحاء والمركز الصحي للأطفال والشبيبة يهدفان إلى تغيير هذا المصير من خلال التنقيف الصحي للأولاد والأهالي عن طريق تروبيج عادات الأسلوب الحياتي الصحي والذي يتضمن:

- التغذية
- الرياضة البدنية
- التوعية حول صحة البيئة
- التوعية حول الصحة العقلية والنفسية

يجب على كل شخص أن يزور عيادة الطبيب من أجل فحص طبي شامل سنوياً. وخاصة الأطفال! ولكن بإمكاننا أن نحافظ على صحتنا عن طريق إتباع أسلوب حياتي صحي. برنامج الأطفال الأصحاء في المركز العربي يركز على هذا النمط من أسلوب الحياة الصحية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المركز الصحي للأطفال والشبيبة يساعد على الحصول على مواعيد لزيارة طبيبة الأطفال والشبيبة وللحصول على التأمين الصحي للأطفال المؤهلين. وفي نفس الوقت، يقدم التوعية والتنقيف حول العديد من الإهتمامات الصحية التي تواجه صحة أولادنا اليوم.

إذا كنتم ترغبون بتسجيل أولادكم في برنامج الأطفال الأصحاء، أو إذا أردتم الحصول على موعد في المركز الصحي للأطفال والشبيبة، أو حتى إذا كان عندكم أي سؤال عن الصحة أو للحصول على المزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال على الرقم 313-216-2202 وإسألوا عن أي من البرنامجين.

### معلومات أخرى مهمة

313-216-2200

#### مركز الجالية للصحة والبحوث التابع للمركز العربي

للحصول على معلومات صحية أو للحصول على موعد للفحص الطبي واللقاحات

734-727-7000

#### دائرة الصحة العامة لمقاطعة واين

لمواعيد اللقاحات والحصول على أجوبة حول الصحة

1-866-534-5437

#### هاد ستارت

مركز حضانه مجاني أو بتكلفة بسيطة للأولاد من عمر 3 - 5 سنوات

313-745-5437

#### مستشفى الأطفال في ميشيغن

للحصول على مواعيد طبية مع أخصائي الأطفال

313-745-5711

#### مركز السيطرة على التسمم

إتصل بهذا المركز إذا تعرض طفلك إلى الإحتكاك بالكيميائيات المنزلية

1-800-481-4989

#### الخط المجاني للأطعمة والتغذية

لعرفة أهلية الحصول على مساعدة غذائية

1-800-480-7848

#### الخط المجاني للتوقف عن التدخين أو إستعمال التبغ

إحصل على المساعدة للتوقف عن أستعمال التبغ والأرجيلة



## الفهرس

٣	السمنة عند الأطفال
٣	السكرى
٤	التغذية
٦	الرياضة البدنية
٨	إستعمال التبغ/التدخين
٩	الربو
١٠	التسمم بالرصاص
١١	الكيمائيات
١٢	الأطعمة العضوية ومبيدات الحشرات
١٣	النظافة الشخصية
١٤	النوم
١٥	الصحة العقلية
١٦	اللقاحات



# السمنة أو البدانة عند الأطفال

هل تعلم أن؟

- واحد من كل ٣ أطفال. ما بين عمر ٢ - ١٩ سنة. هو/هي زائد الوزن أو بدين
- عدد الأطفال ما بين عمر ٦ - ١١ سنة والذين هم زائدين عن الوزن الطبيعي قد تضاعف ٤ مرات (من ٤٪ إلى ١٨,٨٪) خلال الـ ٣٠ عاماً الماضية.

**ماذا نعني بالوزن الزائد. في خطر الإصابة بزيادة الوزن. والبدانة؟**

- مؤشر كتلة البدن (BMI) وهو أسرع قياس نحصل عليه عن طريق معرفة قياس الطول والوزن لمعرفة ما إذا كان الشخص معرض لخطر الإصابة.
- إذا كانت نتيجة مؤشر كتلة البدن ما بين ٢٥ - ٢٩,٩ وأكثر من ٣٠. عندها يعتبر الشخص زائد الوزن أو بدين. على التوالي.
- جدول النسبة المئوية أدناه يستعمل للأطفال على أساس أنهم مازالوا في طور النمو:

تراوح النسبة المئوية	جدول الوزن
أقل من خمس النسبة المئوية	النحول /أقل من الوزن الطبيعي
خمس إلى أقل من ٨٥ من النسبة المئوية	الوزن الطبيعي الصحي
من ٨٥ إلى أقل من ٩٥ من النسبة المئوية	في خطر الإصابة بزيادة الوزن
يساوي أو أكثر من ٩٥ من النسبة المئوية	زيادة في الوزن

- كلما إرتفعت النسبة المئوية لمؤشر قياس كتلة البدن عند الطفل. كلما زادت الفرصة لتعرض هذا الطفل لأمراض مزمنة.

**الشبيبة والبدانة في الولايات المتحدة الأمريكية:**

- ثلثي الأطفال الزائدي الوزن عندهم عامل خطورة واحد للتعرض لمرض مزمن
- ربع الأطفال الزائدي الوزن عندهم إثنين من عوامل الخطورة للإصابة بمرض مزمن
- ثلث الأطفال لا يمارسون كفاية من النشاط البدني في كل يوم
- يشاهد الأطفال جهاز التلفاز بمعدل ٣ - ٤ ساعات في كل يوم
- زائدو الوزن يعانون من الإرهاق والإنزعاج والشعور بالخجل وقلة الثقة بالنفس

**إقفل جهاز التلفزيون  
إذهب إلى الخارج وإلعب  
لساعة من الوقت في كل يوم !**



## مرض السكري

هل تعلم أن؟

- ٢٣,٦ مليون شخص مصاب بالسكري ولكن ١ من ٤ من المصابين لا يعلم بذلك!
- أكثر من ١٨٦,٠٠٠ من الشباب عندهم مرض السكري
- حوالي ١٩,٠٠٠ من الشباب يتم تشخيص مرض السكري عندهم سنوياً

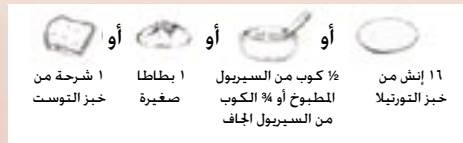
### ما هو مرض السكري؟

- هذا المرض يحصل عندما لا ينتج الجسم مادة الأنسولين أو لا يستعملها بطريقة فعالة.
- الأنسولين هو هرمون يعمل على تحويل السكر والأطعمة الأخرى إلى طاقة بدنية في كل يوم.
- هناك نوعان من مرض السكري:
  - النوع ١ : لا ينتج البدن أي من مادة الأنسولين أو لا ينتجها كفاية. وهذا هو النوع الأكثر شيوعاً بين الأطفال
  - النوع ٢ : ينتج البدن مادة الأنسولين ولكن لا يستعملها بطريقة صحيحة. عدد الأطفال الذين يصابون بهذا النوع من مرض السكري أصبح يتصاعد بسرعة وذلك بسبب البدانة.

### ماذا بإمكانك أن تفعل؟

- أن تقوم بإجراء الفحص الدوري للسكر وأن تخبر الطبيب بتاريخ العائلة الصحي
- أن تتناول من ٥ إلى ٦ وجبات متوازنة من الطعام والمقبلات خلال اليوم
- أن تتعرف على معيار أو قياس الوحات الغذائية:

إشارات وعوارض	عوامل الخطورة
<ul style="list-style-type: none"><li>• عطش شديد أو مستمر</li><li>• إرهاق/ الشعور المستمر بالتعب</li><li>• الإحساس بالخدر أو الشعور بالوخز في القدمين والرجلين</li><li>• زيادة في مرات التبول</li><li>• زواغ النظر</li><li>• البطء في إلتئام الجراح</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تاريخ عائلي طبي</li><li>• مقاومة الإنسولين</li><li>• الوزن (زائد الوزن / سمين)</li><li>• تغذية ضعيفة وقلّة</li><li>• الحركة البدنية</li></ul>



- مارس النشاط البدني كل يوم في نفس الوقت
- تابع إجراء فحص السكر وخاصة إذا كنت تعاني من عوارضه
- تفتّص قدميك ويديك وذراعيك ورجليك. إلخ... للبحث عن تقرحات ربما لا تتشعر بها وخاصة إذا كان معدل سكر الدم عندك غير مسيطر عليه

www.cdc.gov www.diabetes.org

أكثر من ١٨٦,٠٠٠ من  
الشباب عندهم مرض السكري



## التغذية مجموعات الطعام

هل تعلم أن؟

- ١ من كل ٣ من الشبيبة العرب الأمريكيان في صفوف المدرسة الإعدادية في مدينة ديريبرون في ولاية ميشيغن قد صرح أنه «نادراً أو أبداً» ما يتناول ٥ حصص من الفواكه والخضار في اليوم.
- ١ من كل ٣ من البالغين الأمريكيان يتناول ٥ حصص أو أكثر من الفواكه والخضار ليكونوا مثال وقدوة لعادات الأكل الصحية.
- أثبتت الدراسات أن التلاميذ الذين يتناولون الترويقة في الصباح يتفوقون أكثر في الدراسة.

ماذا يعني هرم الطعام؟

- هرم الطعام هو عبارة عن دليل يساعدك في اختيار الأطعمة المختلفة لك ولأولادك للحصول على الغذاء الضروري.



أعطي أولادك وجبات غذائية متوازنة، ادناه تجد الكميات الضرورية:

- الحبوب الكاملة: ٣ - ٦ أونصة في اليوم (أرز، خبز، معجنات، إلخ...)
- الخضار: على الأقل ٣ أكواب في اليوم من مختلف الألوان
- الفواكه: على الأقل ١ ½ - ٢ كوبين في اليوم من مختلف الأنواع
- الحليب: ٢ - ٣ حصص من الحليب الخالي الدسم أو من الدسم القليل
- لحوم وحبوب: ٥ - ٦ أونصة من اللحم الخالي من الدهن، والدجاج المنزوع الجلد، والحبوب
- الزيوت والحلويات: حدد من تناول ما يزيد عن اللازم من الزيوت، فالعديد من المأكولات تحتوي أصلاً على النوع الصحي من الزيوت مثل المكسرات، الأفوكاتو، الزيتون والسمنك.

أثبتت الدراسات أن  
التلاميذ الذين يتناولون الترويقة في  
الصباح يتفوقون أكثر في الدراسة



## التغذية الكمية وعدد المرات

هل تعلم أن؟

- الأولاد يجب أن يتناولوا ٥ - ٦ وجبات من الطعام/المقبلات في اليوم
- الأولاد يجب أن يتناولوا على الأقل ٥ أكواب مثلثة من الخضار والفاكهة في اليوم
- معدل حصص الأكل قد زاد خلال العقدين الأخيرين. لذلك تأكد من معرفة معدل حصص المأكولات المناسبة لأولادكم ليحافظوا على صحة جيدة!

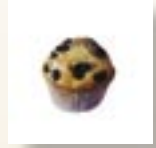
### هل تعرف حجم الحصة الصحيح؟

اليوم...

٢٠ سنة الماضية ...



٥٠٠ كالوري  
٤ أونصات



٢١٠ كالوري  
١,٥ أونصة

### حضر للوجبات/المقبلات

حضر على الأقل خمس وجبات من الطعام/المقبلات لتساعدك على التأكد أن طفلك يحصل على الغذاء اللازم خلال النهار! وهذه بعض المثلة:

- الترويقة: ½ كوب من الفول المدمس + ½ رغيف من القمح + كوب ٨ أونصات ١٠٠٪ من عصير الفواكه
- مقبلات (بين الوجبات): ١ كوب من العنب + ١ أونصة من الجبنة خالية الدسم + الماء
- الغذاء: ٢ أونصة شاورما الدجاج + ١ رغيف + ١ كوب جزر + ثلث كوب حمص
- بين الوجبات: ½ كوب من الموز المقطع + ١ ملعقة كبيرة من زبدة الفستق + ١ شريحة من خبز التوست المصنوع من القمح
- العشاء: ٢ أونصة من الدجاج/اللحم الخالي من الدهن + ١ كوب أرز + ½ كوب من السبانخ الأخضر + ½ كوب من الفليفلة الحمراء/البرتقالي اللون + زيت وحامض للسلطة + ٨ أونصات من الحليب قليل أو الخالي من الدسم أو من الماء
- بين الوجبات (إختياري): ١ تفاحة مطهية + القرفة + والعسل (إختياري)



إصبع الإبهام يساوي ٢٥ غرام من معظم أنواع الجبنة. يعني جزئين من أصبع الإبهام يساوي حصة من الجبنة.



رأس أصبع الإبهام يساوي ملعقة صغيرة، ثلاث مرات هذا المقدار يساوي ملعقة كبيرة معدل ما تسكب من الحليب فوق فنجان القهوة.

حجم راحة الكف يساوي حصة من اللحم السمك الدجاج وهذا الحجم لا يتضمن حجم الأصابع والإبهام



حجم الكف يساوي مقدار الكوب. معدل ١ وثلث حصة من اللبن. حجم الكف من أوراق الخضار الطازجة يمكن أن يكون حصة من الخس.

الأولاد يجب أن يتناولوا ٥ - ٦ وجبات من الطعام/المقبلات في اليوم



## الرياضة البدنية الأسس

هل تعلم أن؟

- ½ عدد سكان ولاية ميشيغن هم أقل نشاطاً من المعدل اللازم حسب نصائح مركز مكافحة الأمراض
- طبقاً لسجلات المركز الوطني للسيطرة على الوزن، ٩٠٪ من الأشخاص الذين خسروا ٣٠ باوند من وزنهم وحافظوا على وزن سليم كانوا يقومون بممارسة الرياضة ساعة كل يوم.

### حافظ على الرشاقة FIT!

- التكرار = F - كم عدد المرات التي يجب ان تقوم بها بالنشاط البدني؟
- الحدة = I - كم هي شدة الرياضة البدنية التي يجب أن تقوم بها؟
- الوقت = T - كم من الوقت يجب أن نقضي في ممارسة الرياضة؟

كم عدد المرات التي يجب أن تقوم بها بالنشاط البدني؟

- الأولاد والأهل يجب أن يكونوا نشيطين جسدياً معظم أيام الأسبوع (٥ - ٧ أيام)

كم هي شدة الرياضة البدنية التي يجب أن تقوم بها؟

- يوجد ثلاثة مستويات لحدة أو شدة الرياضة البدنية:

سهلة/خفيفة: النشاطات الجسدية البسيطة التي تشعر أنك تستطيع القيام بها لمدة ساعة من الوقت بدون توقف، مثل: المشي، حركات شد العضل، زراعة الحديقة، أو ألعاب البولينغ

متوسطة/معتدلة: نشاطات صعبة ولكن تستطيع تحمل إجراؤها لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة بدون توقف، مثل: الهرولة (٤ - ٥ ميل في الساعة)، ألعاب بايس بول، ركوب الدراجة الهوائية، المشي السريع، ألعاب رياضية تستدعي الركض، السباحة، والرياضة المائية.

صعبة/شديدة: النشاط البدني القاسي الذي تستطيع إجراؤه لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة، مثل: تسلق السلالم، القفز على الجبل.

كم من الوقت يجب أن نقضي في ممارسة الرياضة؟

- الأولاد بحاجة إلى ممارسة النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة من الرياضة المعتدلة إلى الشديدة (١ ساعة في اليوم)
- البالغون بحاجة إلى ٣٠ دقيقة من الرياضة المتوسطة إلى الشديدة في اليوم ( ½ ساعة في اليوم)

الأولاد والأهل يجب أن يكونوا نشيطين جسدياً معظم أيام الأسبوع (٥ - ٧ أيام)



## الرياضة البدنية الفوائد، إزالة العوائق، والمحافظة على الصحة

### هل تعلم أن؟

- الأطفال في أمريكا يشاهدون ما معدله ١٠,٠٠٠ دعائية تلفزيونية في السنة
- ٩,٥٠٠ من تلك الدعايات تركز على المأكولات التي تجهز بسرعة، المشروبات الغازية، السيربول الذي يحتوي على السكر، وعلى السكاكر.
- الأولاد الذين يشاهدون التلفزيون لمدة ٤ ساعات أو أكثر في اليوم تكون عندهم النسبة المئوية لمؤشر كتلة البدن أعلى من النسبة الموجودة عند الأولاد الذين يشاهدون التلفزيون لأقل من ٢ ساعة في اليوم

### النشاط البدني المنتظم:

- يقلل من خطر الإصابة بالمشاكل الصحية
- يعمل على تحسين المرونة في الجسم، وعلى الهيكل الخاجي وزيادة الثقة بالنفس

### إزالة العوائق!

- خطط لنشاط العائلة البدني
- تذكر أن كل شيء يصبح أسهل مع الممارسة والتمرين، فحافظ على عادة ممارسة النشاط البدني!
- أطلب من الأصدقاء وأفراد الأسرة أن ينضموا إليك لممارسة الرياضة معاً
- تهيأ للرياضة تدريجياً، ابدأ بالمشي لمدة ١٥ دقيقة كل مساء بعد العشاء، وتدرجياً
- اعمل على زيادة الوقت والمسافة

### إقفل الشاشة (التلفزيون، ألعاب الفيديو، الإنترنت، إلخ...!)

### هذه بعض النصائح عما يمكنك عمله:

- قلل من مشاهدة الشاشة! لا تبقى أكثر من ساعتين في اليوم أمام أي نوع من الشاشات
- خلال فترة الدعايات، إسأل الأولاد من منهم يستطيع أن يعمل أكثر عدد ممكن من القفز (جامبينغ جاك)، سكوات أو تحريك الجسم لتمارين الرجلين، تمارين عضل البطن... قبل أن يبدأ البرنامج التلفزيوني من جديد!
- لا تأكلوا خلال مشاهدة التلفزيون.
- حضر جدول لمشاهدة التلفزيون وعلقه على باب الخلاجة، دون الأوقات والقنوات التي يمكن للأولاد فيها مشاهدة التلفزيون.
- خصص يوماً واحداً أو يومين لعدم مشاهدة التلفزيون على الإطلاق
- لا تستعمل مشاهدة التلفزيون كمكافأة أو عقاب للأولاد
- انقل جهاز التلفزيون من غرفة نوم الأولاد!

الأطفال في أمريكا  
يشاهدون ما معدله ١٠,٠٠٠  
دعائية تلفزيونية في السنة



# إستعمال التبغ / التدخين

## هل تعلم أن؟

- المدخنون يخسرون حوالي ١٤ سنة من أعمارهم نتيجة لتلك العادة الضارة
- مادة النيكوتين والتي هي المحتوى الرئيسي في السجائر تعتبر مادة مدمنة مثل الهرويين والكوكايين
- كل ١ من أصل ٥ أشخاص من سكان ميشيغن بعمر المدرسة الثانوية وما فوق يدخنون ويعرضون أكثر من ٧١٦,٠٠٠ طفل لمضار التدخين الثانوي
- ٢٣ - ٤٠ ٪ من الشبيبة العرب الأمريكيان من عمر ١٤ إلى ١٨ سنة من منطقة جنوب شرق ميشيغن أقروا أنهم قد دخنوا أو جربوا تدخين الأرجيلة

## ماذا يعني إستعمال التبغ؟

### الأرجيلة:

- وهي شكل مزخرف. تملئ بالماء ويتم تدخينها بواسطة أنبوب بعد وضع جمرة من الفحم على رأسها لحرق التبغ
- الماء الموجود في داخل الأرجيلة لا ينظف التبغ من النيكوتين أو أي من المواد الأخرى السامة الموجودة في التبغ. على العكس. فإن الماء الساخن فيها يزيد من خطورة التعرض إلى الإصابة بالبكتيريا
- يحتوي دخان الأرجيلة على ثاني أوكسيد الكربون والمعادن الثقيلة والعديد من المواد السامة الأخرى التي تسبب مرض السرطان
- تدخين الأرجيلة لمدة تتراوح من ٦٠ - ٨٠ دقيقة يسبب ضرراً كبيراً وكأنك قد دخنت ١٠٠ سيجارة
- تذكر أنه يعتبر مخالفاً للقانون لأي شخص تحت عمر ١٨ سنة أن يشتري الأرجيلة والتبغ وأي ملحقات التدخين والأرجيلة

### السجائر/السيجار:

- تدخين علبة سجائر واحدة في اليوم = ٢,١٠٠ دولار في السنة
- تدخين السجائر يسبب ١٦٥,٠٠٠ حالة موت في السنة

### التدخين الثانوي:

- وهو تنفس الدخان الناتج عن المدخن في نفس المكان. وهذا الدخان مؤذ كالتدخين ومضر لكل رجل وإمرأة وطفل يتنفس ذلك الدخان
- يسبب التدخين الثانوي الموت المفاجيء للأطفال الصغار. مشاكل في الرئة. التهاب الأذن. ونوبات الربو القاسية عند الأولاد. كما يؤدي إلى أمراض السرطان

### ماذا يمكنك عمله؟

- حافظ على منزل "خال من التدخين"
- أطلب من المدخنين أن يدخنوا خارجاً بما في ذلك الأرجيلة
- إذا قام أحدهم بالتدخين في منزلك. إفتح الأبواب والشبابيك للتهوية
- تكلم إلى أولادك عن مضار التدخين وعن حسنات البقاء بعيداً عن التدخين

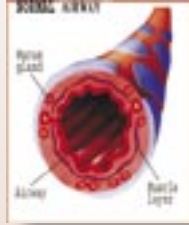
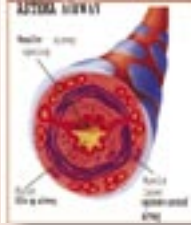
المدخنون يخسرون  
حوالي ١٤ سنة من أعمارهم  
نتيجة لتلك العادة الضارة



## مرض الربو

هل تعلم أن؟

- مرض الربو هو المرض المزمن الأكثر إنتشاراً بين الأولاد والشبيبة
- ١٤ ٪ من الأطفال العرب الأمريكيان في ولاية ميشيغن يعانون من مرض الربو بالمقارنة إلى ٩ ٪ من الأطفال في كافة الولايات
- إذا كنت تعاني من مرض الربو فذلك لا يعني أنك لا تستطيع أن تكون نشطاً جسدياً أو أن لا تلعب الرياضة. في الواقع، فإن الحائز على ميدالية الركنز في الألعاب الأولمبية جوينر كيرزي يعاني من الربو



### ما هو مرض الربو؟

- هو مرض مزمن حيث مجرى الهواء يصبح حساساً ومتوراً فيصعب التنفس براحة
- نوبات الربو تأتي نتيجة للكثير من "المثيرات" الربو:
- يعكر فترة النوم
- ربما يتطلب الدخول إلى المستشفى
- ربما يؤدي إلى الموت

### المثيرات الشائعة لنوبات الربو:

- التدخين
- الكيماويات
- الطقس
- تلوث الهواء
- الرياضة
- العفن
- الحساسية
- الإنفعالات الشديدة
- الإنفلونزا ونزلات البرد

### ما يمكنك عمله؟

- أكتب خطة للتعامل مع مرض الربو وحافظ على إتباعها عند الضرورة مع زيارة الطبيب بشكل منتظم
- لا تدع أحد يدخن في منزلك أو يقوم بإشعال الموقدة بالنار
- قم بتنظيف الغبار وتكنيس السجاد أسبوعياً، وأغسل شراشف الأسرة والثياب بشكل منتظم
- جهز نفسك للرياضة قبل البدء الفعلي بها كما وبرّد جسمك من بعدها
- قم بتمارين التنفس المنتظم لتساعدك على التهدئة في حالات الضغط النفسي
- ابتعد عن مثيرات الربو الشائعة
- شارك خطة التعامل مع الربو مع معلمين وأولادك ومدرسين الرياضة، إلخ...

إتصل بالطبيب إذا كان طفلك يتنفس بصعوبة أو شككت أن طفلك يعاني من الربو

[http://www.aaaai.org/patients/allergic\\_conditions/pediatric\\_asthma/what\\_is\\_asthma.stm](http://www.aaaai.org/patients/allergic_conditions/pediatric_asthma/what_is_asthma.stm)

[www.getastmahelp.com](http://www.getastmahelp.com)

مرض الربو هو  
المرض المزمن الأكثر  
إنتشاراً بين الأولاد والشبيبة



# التسمم بالرصاص

ما هو التسمم بالرصاص؟

- الرصاص هو مادة من المعادن الموجودة في العديد من المصادر والتي تسبب أذى دائماً ومستمراً عندما يدخل إلى جسمنا
- يسبب الأذى بشكل أكبر للأطفال تحت عمر 6 سنوات (بما في ذلك الأجنة في بطون أمهاتهم)
- هو مرض يمكن الوقاية منه

أين يوجد الرصاص؟

- طلاء الجدران المعمول قبل عام 1978
- (وخاصة الطلاء المقشر على الحيطان يعتبر خطراً كبيراً)
- التربة
- الغبار الناتج عن أعمال التصليح داخل المنزل
- الماء
- البورسلين المستورد والطلاء الزجاجي اللامع للجرات
- والأباريق الفخارية

يدخل الرصاص إلى الجسم عندما نبلع أو نتنشق الغبار. قشر طلاء الجدران. إلخ... من المصادر الملوثة به

الأطفال في خطر!

- يمتصون مادة الرصاص أكثر من البالغين
- يضعون أصابعهم وأشياء أخرى في أفواههم. فإذا كان الرصاص موجود على شيء ما يدخل في أجسامهم فوراً
- ما زالت أعضائهم وأجسامهم في طور النمو مما يجعلهم أكثر حساسية للتعرض للرصاص

نتائج التلوث بالرصاص خطيرة جداً:

- تلف في الدماغ والجهاز العصبي
- إعاقة في التعلم والتصرف وخاصة
- مشاكل في السمع
- كثرة الحركة للأطفال
- صداع
- أذى لحالات الإجهاد
- بطء في النمو

أعراض التسمم بالرصاص لا تظهر بوضوح وغالباً لا تشخص: لذلك قومي بفحص أولادك!

الوقاية خير من العلاج!

- يمكنك وقاية أولادك من الإصابة بتسمم الرصاص:
- حافظ على أن يكون المنزل في حالة جيدة واعمل على تصليح الطلاء المقشر
- قم بتنظيف البيت مراراً بواسطة قطعة مبللة من القماش وخاصة شبابيك المنزل
- إبق الأولاد بعيداً عن الأماكن التي يتم فيها تصليح المنزل
- تناول الطعام المغذي! الأولاد الذين يتناولون المغذيات القليلة الدسم يمتصون الرصاص بكمية أقل من غيرهم
- إجراء فحص الرصاص! قم بفحص الأولاد والمنزل للبحث عن مادة الرصاص

للمزيد من المعلومات، إتصل على الرقم أدناه أو قم بزيارة الموقع المذكور

LEAD or for the EPA Parents-٤٢٤-٨٠٠٠٠٠ For more information, call The National Lead Information Center at /Lead Reference Guide go to [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)

أعراض التسمم  
بالرصاص لا تظهر  
بوضوح وغالباً لا تشخص



## الكيمائيات

هل تعلم أن؟

- المستحضرات المنزلية للتنظيف وخاصة الكيمائيات منها تحتوي على مواد سامة تؤدي صحة الإنسان وخاصة الأطفال
- الخل الأبيض هو المادة الطبيعية للتنظيف والتعقيم

### المستحضرات الشائعة التي تحتوي على كيمائيات سامة:

- سائل المنظفات العامة
- منظف البالوعة
- ملطف الهواء
- طلاء الأثاث اللامع
- مسحوق الغسيل
- رشاش الشعر السبراي
- طلاء الأظافر
- الماكياج أو مستحضرات التجميل

### التعرض للكيمائيات يسبب:

- السرطان
- تلف للجهاز العصبي
- أذى لحالات الإجهاد
- الربو
- حساس وحرقة في الجلد والعين والحنجرة

### كيف يمكننا أن نحافظ على صحة عائلتنا؟

- إستعمل البديل عن الكيمائيات في حال التنظيف
- قم بصناعة مسحوق التنظيف بنفسك من خليط البايكنغ صودا والخل والليمون
- إحتفظ بالمواد الكيمائية بعيداً عن الأولاد
- علم أولادك على مخاطر الكيمائيات
- إتصل بمركز السيطرة على التسمم في حال قام أحد الأولاد بتنشق أو ابتلاع أحد الكيمائيات: ١-٨٠٠-٢٢٢-١٢٢٢

### البدائل الآمنة على البيئة والصحة

- إختبر المنظفات ذات الرائحة الخفيفة أو المتوسطة. وإبق بعيداً عن المستحضرات القوية الرائحة
- إختبر المنظف اللطيف مثل منظف سفن جنيريشن
- إصنع سائل التنظيف الخاص بك!
- للتنظيف العام: إخلط البايكنغ صودا مع الماء
- للتعقيم: ٢ كوب من الماء وثلاث ملاعق كبيرة من سائل الصابون و ٣٠-٢٠ قطرة من زيت شجر الزيتون
- تنظيف البالوعة: ربع كوب من البايكنغ صودا مع ½ كوب من الخل
- لتلطيف الهواء: إفتح علبة بايكنغ صودا وضعها في الغرفة
- طلاء الأثاث: جزئين من زيت الزيتون مع جزء واحد من عصير الليمون الحامض
- للمزيد من تلك البدائل قم بزيارة الموقع: [www.frugalfun.com/cleaners.html](http://www.frugalfun.com/cleaners.html)

الخل الأبيض  
هو المادة الطبيعية  
للتنظيف والتعقيم



# مبيدات الحشرات والمأكولات العضوية

هل تعلم أن؟

- مبيدات الحشرات قد أنشأت أساساً لقتل الإنسان خلال الحروب
- الأمريكيان يستعملون أكثر من ١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ باوند من مبيدات الحشرات في السنة

ما هي مبيدات الحشرات؟

مبيدات الحشرات هي كيميائيات تستعمل لقتل أو منع أو إبعاد الحشرات  
مبيدات الحشرات المنزلية الأكثر شيوعاً تتضمن:

- رشاش قتل الحشرات
- مبيد الزرع
- مسممات الجرذان
- مبيدات أو رشاش للبعوض
- تنظيف العفن والعت
- تنظيفات برك السباحة
- منظفات الثياب والمطبخ والمطهرات

معظم المأكولات التي نستهلكها اليوم قد تربت على مبيدات الحشرات  
يمكن أن تجد تلك المواد السامة في دماننا

مبيدات الحشرات يمكن أن تسبب:

- تشوهات في الجهاز العصبي
- عواقب وبطوء في النمو
- السرطان
- الدوخة
- لعيان النفس

كيف يمكن أن نحمي عائلتنا بشكل أفضل؟

- إحتفظ بالكيميائيات بعيداً عن متناول الأولاد!
- بدلاً من إستعمال المواد الكيماوية، إستعمل بدائل التنظيف
- إبق الأولاد والألعاب والحيوانات الأليفة بعيداً عن الأماكن الذي إستعمل فيها مبيدات الحشرات للمدة المذكورة على لائحة تلك المبيدات
- إغسل الخضار والفوكه بماء سارٍ من الحنفية قبل الأكل!
- إشتري المأكولات العضوية أو حتى قم بزراعة الخضار بنفسك

تجنب المبيدات الكيماوية وجرب المأكولا العضوية!

تنتج المأكولات العضوية بدون إستعمال المبيدات والكيميائيات. تستطيع شراء المأكولات العضوية من المحلات القريبة أو من متاجر المزارعين.  
فكر بإحتمالية زراعة الخضار العضوية بنفسك!  
قم بزراعة الخضار والفواكه بنفسك من غير إستعمال المبيدات والكيميائيات: أمّن لعائلتك المأكولات الصحية.  
وحافظ على نظافة الهواء والماء والتربة!

مبيدات الحشرات  
قد أنشأت أساساً  
لقتل الإنسان خلال الحروب



## النظافة الشخصية

هل تعلم أن؟

- الأولاد الذي يحافظون على نظافة شخصية جيدة. يغيبون عن المدرسة بشكل أقل بكثير من التلاميذ الآخرين
- تسوس الأسنان موجود في ٧ من كل ١٠ أولاد قبل عمر ١٩ سنة (مركز السيطرة على الأمراض)

### ما هي النظافة الشخصية؟

النظافة الشخصية هي الإعتناء بنظافة الجسم: أي المحافظة

على نظافة الجسم، البيت، العمل، المدرسة، وعلى نظافة البيئة من حولك لإيقاف إنتشار الجراثيم:

١. تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس

٢. غسل اليدين باستمرار

٣. علم الأولاد على تلك العادات الصحية!!

### البشرة/اليدين/الشعر

- قم بالإستحمام بشكل متكرر للوقاية من رائحة العرق وللمحافظة على نظافة ونضارة الجلد
- إغسل شعرك ٣ - ٧ مرات في الأسبوع
- أكثر من غسل الشعر المزيّن (٦ - ٧ مرات في الأسبوع)
- قلل من غسل الشعر الجاف (٢ - ٤ مرات في الأسبوع)
- إغسل اليدين بالماء الفاتر والصابون لمدة ٢٠ ثانية. الوقت الذي تمضيه بغناء "عيد ميلاد سعيد" مرتين
- إغسل يديك بعد :
- المدرسة، العمل او اللعب
- الإعتناء بشخص مريض
- قبل تحضير الطعام أو قبل الأكل
- قبل الذهاب إلى النوم

### نظافة الأسنان

- نظف أسنانك وأسنان أولادك على الأقل مرتين في اليوم
- إبدأ بتنظيف أسنان أطفالك عند ظهور السن الأول في الفم
- حدد إستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد للأطفال تحت عمر ٦ سنوات إلى حجم حبة البازيلا
- علم الأولاد أن يبصقوا معجون الأسنان وأن يغسلوا أفواههم بالماء بعد إستعمال فرشاة الأسنان
- الأهل يجب أن ينظفوا أسنان أولادهم حتى عمر ٤ أو ٥ سنوات حتى يتمكنوا من تنظيف أسنانهم بأنفسهم
- إشرب الماء طوال النهار للتقليل من رائحة الفم الكريهة وللمحافظة على رطوبة الجسم

تسوس الأسنان  
موجود في ٧ من كل  
١٠ أولاد قبل عمر ١٩ سنة



# النوم

## هل تعلم أن؟

- الأولاد الذين لا يحصلون على نوم كاف خلال الليل يصبح عندهم صعوبة في التركيز. ضعف في الذاكرة، صعوبة في النشاط البدني وأخذ القرارات
- يساعد النوم الأطفال والكبار أيضاً على إراحة الجسد وإعادة تزويده بالطاقة بعد نهار مليء بالنشاط والحركة

## لماذا نحتاج إلى النوم؟

حاجة النوم تختلف من شخص إلى آخر وتتغير مع تقدمنا في العمر. عدم النوم كفاية يترافق مع بعض المشاكل الصحية منها:

- السكري
- أمراض القلب
- الإكتئاب
- الشعور بالإنزعاج
- السممنة

## كم من الوقت نحتاج للنوم؟

تراوح العمر	عدد ساعات النوم المحتاجة
الأطفال الرضع	الولادة - ٢ شهر ١٠,٥ - ١٨
	٢ - ١٢ شهر ١٤ - ١٥
الصغار/الأولاد	١٢ - ١٨ شهر ١٣ - ١٥
	١٨ شهر - ٣ سنوات ١٢ - ١٤
	٣ - ٥ سنوات ١١ - ١٣
	٥ - ١٢ سنة ٩ - ١١
الشبيبة	١٣ - ٢١ سنة ٨,٥ - ٩,٥
البالغون/الكبار	٢١ سنة وما فوق ٧ - ٩

## هل لديك صعوبة في النوم؟

- اذهب إلى الفراش وإصح صباحاً في نفس الوقت كل يوم
- تأكد من أن محيط النوم الذي أنت فيه هادئاً، مظلماً، وليس بارداً أو حاراً (خاصة للأطفال)
- استعمل الفراش للنوم فقط وليس للقراءة أو مشاهدة التلفزيون أو سماع الموسيقى
- لا تضع جهاز التلفزيون أو الكمبيوتر أو أي من الأجهزة المسلية الأخرى في غرفة النوم
- تجنب النشاط البدني في الساعات الأخيرة قبل النوم
- تجنب الوجبات الكبيرة الدسمة قبل النوم

تكلم مع طبيبك إذا ما زلت تعاني من الأرق أو إذا كان عندك أي من الإهتمامات الصحية.

النوم الجيد خلال الليل هو بغاية الأهمية لنمو الأطفال وللوقاية من الأمراض المزمنة ولتحسين الصحة بشكل عام!

تكلم مع طبيبك إذا  
ما زلت تعاني من الأرق أو إذا كان  
عندك أي من الإهتمامات الصحية



## الصحة النفسية/العقلية

هل تعلم أن؟

- ثلثي الشبيبة يعانون من مشاكل نفسية ولا يحصلون على المساعدة التي يحتاجونها
- أي.دي.إيتش.دي أو النشاط البدني الزائد هو العارض النفسي الأكثر شيوعاً بين الأطفال. تقول الإحصاءات أن 5% - 10% من الأطفال يعانون من هذه المشكلة

### لماذا الصحة النفسية/العقلية مهمة؟

- من أجل نمو الأطفال بصحة نفسية جيدة. فإنهم بحاجة إلى هذه الأسس:

- حب بدون شرط من أفراد العائلة
- إرشادات وتربية مناسبة مع العمر
- الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على عمل الأمور
- تشجيع المعلمات والمربين
- فرصة اللعب مع الأَوْلاد الآخرين
- بيت ومحيط آمن

### علامات وعوارض:

- علامات مدرسية متدنية بغض النظر عن المحاولات القوية
- إنحدار في العمل المدرسي
- مخاوف وقلق بشكل منتظم
- الحركة الشديدة أو التململ
- كوابيس بشكل متواصل
- العصيان المستمر أو العدوان
- تكرار تقلبات المزاج ونوبات الغضب
- إكتئاب. حزن والشعور بالإنزعاج
- رفض الذهاب إلى المدرسة باستمرار أو عدم المشاركة في الألعاب مع أولاد آخرين

### أين جَد المساعدة؟

برنامج الأولاد والعائلات في المركز العربي. نقدم لكم الخدمات الشاملة لكم ولعائلاتكم. تستطيعون أن تتصلوا بنا مباشرة على الرقم: 8138-945-313

نؤكد لكم حرصنا الشديد على المحافظة على المعلومات في نطاق السرية التامة.

أي.دي.إيتش.دي أو  
النشاط البدني الزائد هو العارض  
النفسي الأكثر شيوعاً بين الأطفال



## التلقيح

التلقيح ضروري جداً للمحافظة على حياة صحية طويلة. للحصول على اللقاحات اللازمة للأولاد الرجاء الإتصال بالطبيب أو بعيادة المركز العربي على الرقم ٢٢٠٣-٢١١-٣١٣ أو بدائرة الصحة العامة لمقاطعة واين ٧٠٠٠-٧٢٧-٧٣٤

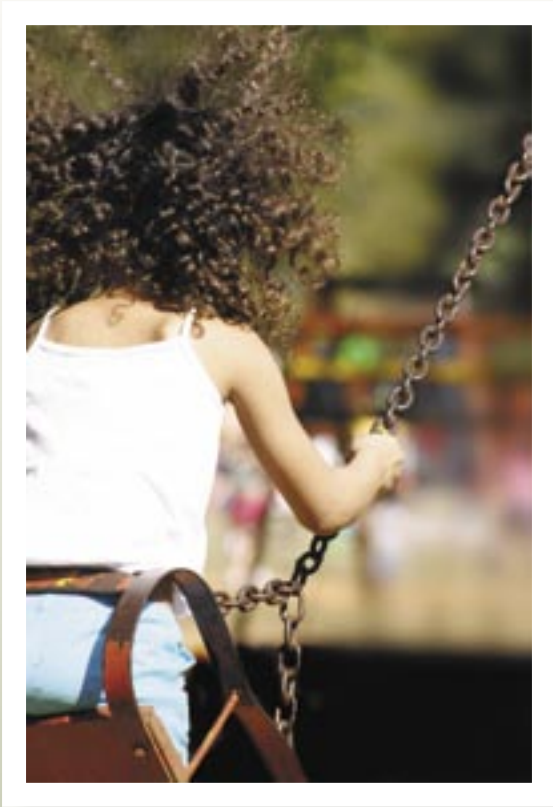
تطعيمات المقررة للأطفال عام 2006												
الولاية	الاشهر								السنوات			
	1	2	4	6	12	15	18	24	4-6	11-12	13-18	
مرض الكبد فئة ب (Hep B)	HepB	HepB	HepB	HepB				HepB Series (if not previously taken)				
Diphtheria, tetanus, and pertussis (DtaP) خناق، التتران، والسعال الديكي		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP		DTaP	Tdap	تكرار كل 10 سنوات	
Haemophilus influenzae Type B (Hib) الإنفلونزا النزفية		Hib	Hib	Hib	Hib							
Polio (IPV) الشلل		IPV	IPV	IPV					IPV			
Measles, Mumps and Rubella (MMR) الحصبة الألمانية، الككاف والحمراء					MMR				MMR	MMR if not previously given.		
Varicella or Chickenpox جدرة الماء					جدرة الماء				جدرة الماء			
Meningococcal (MPSV4 and MCV4)									MPSV4	MCV4		
Pneumococcal Conjugate (PCV) نساء ذات الرئة		PCV	PCV	PCV	PCV				PCV if no previous			
Influenza الإنفلونزا					Influenza - Yearly الإنفلونزا - سنوياً				Influenza - Yearly الإنفلونزا - سنوياً			
Hepatitis A مرض الكبد أ					Hepatitis A Series for selected populations							

اللقاحات في المربعات الصفراء تعطى للأعمار في الفترات المدونة. المربعات الزهرية اللون تظهر فترات تراوح العمر المناسب الذي يمكن فيه إعطاء اللقاح.

The table above is public information, accessed at: <http://www.waynecounty.com/hhsvcs/personal/immun.htm>  
Additional immunization information may also be access

التلقيح ضروري  
جداً للمحافظة على  
حياة صحية طويلة





# ACCESS

Arab Community Center for Economic and Social Services

Community Health & Research Center

6450 Maple Street, Dearborn, MI 48126

Phone: (313) 216-2200 • [www.accesscommunity.org](http://www.accesscommunity.org)