

- Các em cần có một “mái nhà nha khoa”. Đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride, niềng răng, vật dụng bảo vệ răng miệng và răng khôn.
- Biết trách nhiệm, đánh răng và chà lưỡi mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ. Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng hàng ngày.
- Thay bàn chải đánh răng mỗi ba tháng hoặc sau khi bị bệnh.



**Xỏ xiên (piercing) trong miệng có thể làm cho răng bị mẻ, làm cho nướu bị tụt xuống, hôi miệng, tổn thương dây thần kinh và gây đau.**

- Thuốc lá làm cho hôi miệng, răng bị sạm màu, bệnh về nướu, lở miệng và gây ra ung thư làm biến hình mặt mũi.
- Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao, nước ngọt có ga và thức uống có cà-phê.
- Các loại cần sa ma túy như meth có thể gây nhiều vấn đề y khoa và nha khoa trầm trọng.

**Ăn thức ăn lành mạnh đúng bữa, với 3 bữa ăn chính và những lúc ăn vặt định trước.**

- Các loại thức ăn lành mạnh gồm:
  - Trái cây hoặc rau cải trong bữa ăn chính và lúc ăn dặm.
  - Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, mì pasta, gạo lức hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Dành thời giờ để ăn sáng – học sinh khi được ăn sáng học dễ dàng và giỏi hơn.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.
- Tránh không giới hạn thức ăn.

**Chọn các thức uống lành mạnh.**

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.
- Hạn chế các thức uống có caffeine: cà-phê, trà và các nước uống tăng lực.

**Ăn uống lành mạnh với bạn bè và gia đình.**

- Chuẩn bị và rửa soạn nhiều loại thức ăn tại nhà.
- Tắt TV. Ăn chung và nói chuyện với nhau.
- Khi đi ăn ngoài nên chọn các món ăn lành mạnh.

**Giữ một mức cân lành mạnh với một lối sống lành mạnh.**

60 phút vận động thể chất: Đi bộ, chạy, nhảy múa, bơi lội, đi xe đạp, chơi thể thao - tìm một sinh hoạt nào đó mà các em ưa thích và cố gắng theo đuổi! Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).



## Giữ gìn sức khỏe lành mạnh



17-20 tuổi

Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

Chiều dài: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Tỷ lệ phần trăm của Chỉ số khối cơ thể (BMI): \_\_\_\_\_

**Lần hẹn tới:**

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

**Số điện thoại quan trọng:**

Cảnh sát, sở cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

Đường dây Điện thoại Phòng chống Ngộ độc  
CA: 1-800-222-1222

### Giữ gìn sức khỏe lành mạnh

- Đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Nếu em mang thai, hãy đi khám bác sĩ sớm và đi khám thai kỳ thường xuyên.
- Giữ tóc tai và cơ thể sạch sẽ. Giặt khăn giường hàng tuần. Mặc áo quần sạch sẽ.
- Rửa tay thường xuyên.
- Thoa kem chống nắng. Tránh không làm da xạm nhân tạo (tanning).
- Tránh khói thuốc. Ngưng mọi hình thức sử dụng thuốc lá.
- Suy nghĩ cẩn thận, kỹ lưỡng trước khi đi xăm hoặc xiên người.
- Phải biết trách nhiệm về hành vi tình dục của mình. Dùng các phương pháp an toàn để tránh các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục hoặc mang thai không định trước.
- Tìm hiểu về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục khác. Tìm hiểu xem đi thử nghiệm ở đâu.

### Phòng ngừa thương tích

- Nếu trong nhà có súng, hãy lấy đạn ra, cho súng vào tủ khóa kỹ và cất đạn một nơi riêng. Dấu kỹ chìa khóa.
- **Súng không phải là đồ chơi.** Một phát súng có thể gây thương tích hoặc làm chết người. Hãy học một lớp An toàn về súng đạn: qua Cơ quan Phụ trách câu cá và săn bắn của tiểu bang California (CA Department of Fish and Game) (điện thoại: 916-653-1235) hoặc tại tiệm bán hàng hóa thể thao địa phương.
- Đội nón an toàn khi đi giày lăn, ván trượt và đi xe đạp.
- Bảo vệ thính giác của các em. Tránh nghe tiếng động hoặc tiếng nhạc quá lớn.

### Tìm nơi giúp đỡ và ủng hộ những hy vọng và giấc mơ của các em.

#### Các em có thể:

- Lo lắng về nghề nghiệp, chuyện học hành và tương lai.
- Độc lập hơn đối với gia đình các em.
- Quan tâm đến trọng lượng cơ thể và việc ăn uống.
- Có bạn trai, bạn gái và một nhóm bạn thân.
- Có việc làm và được tự do hơn về mặt tài chính.
- Có những cuộc tranh cãi hữu lý với người khác về đức tin, thái độ và giá trị đạo đức.

#### Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Nên nhớ là các em có quyền chọn lựa. Không dùng cần sa ma túy, không uống rượu hay không sinh hoạt tình dục với người khác cũng KHÔNG sao.
- Có thể có những lúc mà các em bị hoang mang, bối rối hoặc trầm cảm. Hãy nói chuyện với một người lớn mà các em tin tưởng.
- Hãy tìm đến những người luôn nhìn đời với cặp mắt lạc quan.
- Nói chuyện với những người mà các em kính trọng về những gì xảy ra trong đời sống, về thái độ, lòng tin và giá trị đạo đức.
- Tham gia các sinh hoạt ngoài trời, thể thao và các nhóm trong cộng đồng. Tránh các sinh hoạt băng đảng hoặc nhóm bạo lực.
- Yêu cầu sự riêng tư của mình được tôn trọng, và tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Nếu các em còn đang đi học, hãy dành thời giờ học hành. Tiếp tục đến trường.
- Chuẩn bị và lập kế hoạch cho tương lai mà các em muốn.

### Luôn giữ an toàn

- Không bao giờ đón xe người lạ dọc đường hoặc tham gia vào những hoạt động nguy hiểm nào khác. Luôn nhận biết rõ ràng môi trường chung quanh mình.
- Việc hiệp dâm trong lúc đi chơi với bạn xảy ra thật sự và có thể xảy ra cho cả phái nam lẫn phái nữ. Phải giữ an toàn cho chính mình! Không nhận thức uống trong ly sẵn của ai hoặc để nước uống của mình không ai trông chừng. Hãy học một lớp tự vệ.

### An toàn xe cộ và những nơi có nước

- Luôn luôn cài dây an toàn!
- Luôn luôn đội nón an toàn khi đi xe gắn máy
- Không dùng điện thoại đi động, máy vi tính xách tay hoặc viết thư nhắn qua điện thoại trong lúc lái xe.
- Không bao giờ lái xe sau khi uống rượu. Nếu người lái xe uống rượu, các em hãy đi xe với một người nào khác.
- Học bơi. Không bao giờ bơi một mình. Mặc áo phao khi đi trên tàu. Nên nhớ: rượu và các sinh hoạt dưới nước không đi đôi với nhau.
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo.

### Nguồn trợ giúp

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, hoặc đang có ý định muốn làm tổn thương con em quý vị, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình, gọi số 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), hoặc gọi một người bạn để được giúp đỡ.

Nếu các em cần giúp đỡ, hoặc cần có người để nói chuyện, hãy gọi: Đường dây giúp đỡ thanh thiếu niên trong lúc khẩn cấp của tiểu bang California 1-800-843-5200

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

