

FACTOS SAUDÁVEIS NUM BREVE INSTANTE

Dicas para ajudar as crianças a crescerem saudáveis!

Os miúdos não trazem Manual de Instruções. Eis a segunda melhor coisa.

Desde os dias em que andam de fraldas até à altura em que estão prontos para conduzir, os seus filhos contam consigo para lhes proporcionar os cuidados de saúde de que necessitam. Aqui encontrará alguma informação importante para ajudar os seus filhos a encontrar e a manterem-se no caminho certo para uma vida saudável.

VACINAS (Imunização)

A imunização apropriada é a maneira mais segura e eficaz de proteger os seus filhos contra doenças infantis perigosas.

Do Nascimento ao Primeiro Ano de Vida

- Hepatite A: 1ª dose
- Hepatite B: 1ª e 2ª doses
- Difteria, Tétano & Tosse Convulsa (DTP): 1ª, 2ª e 3ª doses
- Haemophilus — tipo b (Hib): 1ª, 2ª e 3ª doses
- Poliomielite: 1ª e 2ª doses
- Conjugado Pneumocócico: 1ª, 2ª e 3ª doses
- Vacina da Gripe
- Vacina contra o rotavírus : 1ª, 2ª e 3ª doses

1-2 Anos

- Hepatite A: 2ª dose
- Hepatite B: 3ª dose
- Difteria, Tétano & Tosse Convulsa (DTP): 4ª dose
- Haemophilus — tipo b (Hib): 4ª dose
- Poliomielite: 3ª dose
- Conjugado Pneumocócico: 4ª dose
- Sarampo, Papeira & Rubéola: 1ª dose
- Varicela

4-6 Anos

- Difteria, Tétano & Tosse Convulsa (DTP): 5ª dose
- Poliomielite: 4ª dose
- Sarampo, Papeira & Rubéola: 2ª dose

11-16 Anos

- Vacina meningocócica
- Tétano, difteria & Tosse convulsa (Tdp)

*Por favor tenha em atenção: Algumas crianças requerem uma vacinação diferente. Por favor fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre as necessidades de vacinação do seu filho.

RASTREIO DE TOXICIDADE POR CHUMBO

Uma pequena quantidade de chumbo no corpo do seu filho pode causar problemas comportamentais, de aprendizagem ou de fala. Uma análise ao sangue é a única forma de saber se o(a) seu/sua filho(a) tem demasiado chumbo no corpo. As crianças devem fazer esta análise aos:

- 12 meses de idade
- 24 meses de idade
- Qualquer criança até aos seis anos de idade, que nunca tenha feito a análise ao sangue de toxicidade por chumbo

CONSULTAS AO DENTISTA

Os especialistas recomendam que as crianças façam a primeira visita ao consultório do dentista por volta do primeiro aniversário. À medida que o(a) seu/sua filho(a) cresce, os check-ups dentários de rotina deverão ocorrer a cada seis meses.

CHECK-UPS “CRIANÇA SAUDÁVEL”

Os check-ups médicos regulares às crianças permitem aos médicos monitorizar a saúde do(a) seu/sua filho(a) e ajudar a prevenir quaisquer problemas futuros.

Para além de verificar a altura, peso e pressão arterial do(a) seu/sua filho(a), uma consulta “criança saudável” poderá também incluir:

- Saúde abrangente e história do desenvolvimento
- Avaliação do desenvolvimento da saúde física e mental
- Exame físico global (da cabeça aos pés)
- Rastreios de toxicidade por chumbo
- Educação para a saúde e orientação antecipatória
- Análises clínicas e outros exames de diagnóstico, tais como tuberculose
- Rastreios à visão, à audição e à saúde dentária
- Avaliação nutricional

“CRIANÇA SAUDÁVEL” CALENDÁRIO DE CHECK-UPS

Recém-nascido • Menos de 6 semanas • 2 meses • 4 meses • 6 meses • 9 meses • 12 meses • 15 meses • 18 meses • 24 meses *

*Depois dos 24 meses, o(a) seu (sua) filho(a) deverá ser examinado anualmente.

OS SEUS FILHOS ESTÃO COBERTOS?

Se os seus filhos não possuem seguro de saúde, por favor ligue para a NJ FamilyCare ou visite-nos online. Vamos ajudá-lo(a) a descobrir se poderá candidatar-se a cobertura de saúde grátis ou de baixo custo para os seus filhos.

NJ FAMILY CARE

Cobertura de seguro de saúde a preços razoáveis. Cuidados de Qualidade.

1-800-701-0710

(Disponíveis operadores multilíngues)

TTY 1-800-701-0720

(Para indivíduos com deficiência auditiva)

www.njfamilycare.org