

RANTRE LEKÒL

SANTE AK BYENNÈT

Florida
HEALTH

ASIRE W TIMOUN OU AN TOUNEN NAN WOUTIN LI AVAN LEKÒL LA KÒMANSE

KENBE TIMOUN YO FÒ ANDENDAN KOU DEYÒ

Anjeneral, bòn sante timoun ou ka favorize nan manje aliman ki nourisan, nan fè aktivite fizik regilyèman, ak nan kenbe bon abitud somèy.

Manje Yon Fason Ki Bon Pou Sante

Yon bon nitrisyon esansyèl pou timoun yo grandi ak devlope. Konsantre sou fwi, legim, ak pwoteyin. Mete limit nan sik, grès satire, ak manje transfòmè yo.



Egzèsis Regilye

Ankouraje timoun ou pou li aktif sou plan fizik pandan 60 minit oswa plis chak jou, tankou jwèt aktif nan pak oswa espò òganize.



Dòmni Sifizaman

Somèy enpòtan menm jan tankou nitrisyon ak aktivite fizik enpòtan pou devlopman timoun ou yo. Somèy ki rekòmande selon laj:

3-5 ane
10-13
EDTAN

6-12 ane
9-12
EDTAN

13-18 ane
8-10
EDTAN

DEPATMAN SANTE KONTE YO SOUTNI KOMINOTE A

Kontakte founisè swen sante w oswa depatman sante lokal konte a (County Health Department, CHD) konsènan sante ak byennèt pou rantre lekòl la pou prepare timoun ou yo pou yon ane lekòl ki gen siksè, andedan kou deyò. Depatman sante konte yo bay sèvis pandan tout ane a, ki gen ladan:

Vaksinasyon yo

Deteksyon Maladi

Batistè

EVÈNMAN LOKAL CHD (YO)

Nan prevwa nouvo ane lekòl la, depatman sante konte lokal ou pral ofri sa ki pral site la yo:

Department of Health in Monroe County
9 a.m. - 3 p.m.

Depatman Sante Laflorid nan Monroe pral ofri sèvis vaksinasyon san patipri Madi 6 Out nan lokal sa yo:

Key West - 1100 Simonton St. (Gato Building), Key West, 33040
Marathon - 3333 Overseas Highway (Ruth Ivins Center), Marathon, 33050

Pou plis enfòmasyon sou vaksinasyon lekòl yo, vizite:

