

# 자신을 도울 수 있는 다른 방법들:

- 이용할 수 있는 의료 자원과 정보를 활용.  
(DCLC 가정교사, Delco (델코) 공공 도서관, 그리고 온라인을 통해 정보 얻음.)
- 영어 - 언어 / 읽기 기술을 향상



*Health Literacy First* is a project funded in whole with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services under Contract No. N01-LM-6-3501.

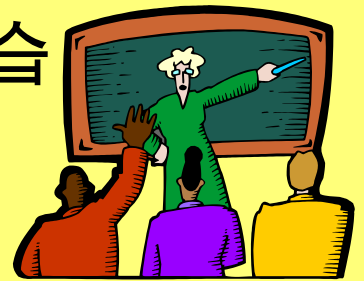
# 온라인 자원

모든 자원은 국제 의학 도서관으로 부터:

- [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov) – 모든 연령과 조건을 포함한 소비자 건강
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/> – 모든 연령과 조건을 포함한 소비자 건강, 스페인어
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/languages/languages.html>  
다양한 언어로 되어있는 건강정보
- [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/easytoread/all\\_easytoread.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/easytoread/all_easytoread.html)  
그래픽이나 읽기 쉬운 형식의 건강정보
- <http://rhin.org/> -- 미국 거주자, 난민, 망명인을 위한 건강 가이드, 정보.

# 언어 능력을 향상시키기 위해서

- 읽기, 쓰기, 영어 교실 참석
- 사교모임, 커뮤니티 포럼, 워크샵에서 연습
- 친구들과 자녀들의 도움 요청
- 배우자와 영어로 대화 하기  
(영어가 모국어가 아닌 경우)
- TV 시청이나 라디오를 듣는다



# 다른 지역사회의 자원 알아보기

## 카운티 공공 복지 사무소

- Delaware County Assistance Office

(데라웨어 카운티 지원 사무소):

- 845 Main St., Darby, PA 19082
- 610-461-3800

- Crosby District Public Welfare Office

(크로스비 지방 공공 복지 사무소):

- 701 Crosby St., Suite A, Chester, PA 19013
- 610-447-5300



# 다른 지역사회회의 자원 알아보기

## Medicare Offices (메디케어 사무소)

- **Upper Darby (어퍼다비):**
  - Barclay Square Center: 1570 Garrett Rd., Upper Darby, PA 19082
  - 610-394-8907
- **Chester (체스터):**
  - 801 Crosby St, Chester, PA 19013
  - 610-874-2722



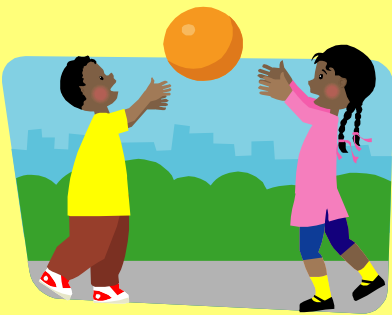
# 다른 지역사회와의 자원 알아보기

## 여성, 유아 및 어린이 프로그램(WIC)

임산부, 산후, 수유하는 여성, 유아, 5살 미만의 어린이들에게 보충 식품과 영양 교육 보급

Administrative Office (행정 사무소): 610-497-7668

- Springfield Clinic: 610-328-7930
- Chester Clinic: 610-497-7660
- Upper Darby Clinic: 610-352-7925



# 다른 지역사회의 자원 알아보기

## 어린이 건강 프로그램 (CHIP)

- CHIP은 펜실베이니아가 무보험의 어린이나 의료 지원을 받지 못하는 19세 이하의 청소년에게 제공하는 건강보험입니다.
- 가족의 소득 제한이 없기 때문에 소득이 많은 가족도 혜택을 받을 수 있습니다.
- <http://chipcoverspakids.com/>



# 어린이들에 대하여, 이것은 아시나요... ?

- 2살전에 맞는 예방접종 시리즈는 다음과 같은 질병을 방지할 수 있습니다.  
예방접종을 다 맞았는지 확인 하십시오.

- Diphtheria (드프테리아)
- Tetanus (Lockjaw) (파상풍)
- Pertussis (Whooping Cough) (백일해)
- Polio (소아 마비)
- Measles (홍역)
- Mumps (유행성 이하선염)
- Rubella (German Measles) (풍진 (독일 홍역))
- Varicelle (Chicken pox) (치킨 염병)
- Hepatitis A ( A 형 간염)
- Hepatitis B ( B 형 간염)
- Hib meningitis (히비 뇌수막염)
- Pneumococcal (폐구균)



이 예방접종들은 학교 입학 때 또한 필요한 것 입니다!

# CDC 예방 접종 자료

질병 컨트롤 센터에서는 24개국어로  
예방접종 정보를 주고 있습니다!

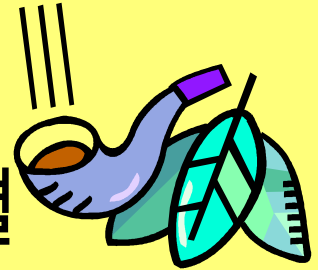


<http://www.immunize.org/vis/>

# 다른 지역사회와의 자원 알아보기

## 건강 행동 사무소 (OBH)

- 어른들과 아이들을 위한 정신과 서비스
- 마약, 술, 담배 상담
- 지역 사회에 바탕을 둔 서비스
- 개인 커뮤니티 에이전시나 병원 연결
- <http://www.co.delaware.pa.us/humanservices/obh/behavhealth.html>



# 델라웨어 카운티 집안내의 폭력 프로젝트

7일 24시간 긴급한 도움, 정보, referral 을 드립니다.

24 시간 전화 - 610-565-4590

- 주택
- 법률적 의학 문제의 도움 상담
- 방지와 교육
- 보호시설



# 근처 공동 교통을 이용하시면 모든 건물에 가실 수 있습니다.

<http://www.septa.org> – Trip Planner



**SEPTA** Southeastern Pennsylvania Transportation Authority  
Serving Bucks, Chester, Delaware, Montgomery, and Philadelphia Counties

Wednesday | 12.09.09

Getting Around | Ride | Customer Service | Media | Careers | Business

### Choose Your Service

- Regional Rail
- Market-Frankford Line
- Broad Street Line
- Trolley Lines
- Norristown High Speed Line
- Buses
- CCT Connect

### Trip Planner

System Map

From:

To:

12/09/2009 2:32 PM

Departing  Arriving

or

### Quick Links

- Schedules
- Maps
- Fares
- Alerts

### Welcome To SEPTA

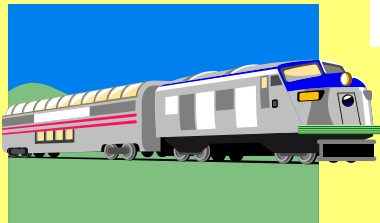
SEPTA is the public transportation system serving Philadelphia and a number of suburban towns in Bucks, Chester, Delaware and Montgomery County. Our system is made up of buses, subways, trolleys, trackless trolleys, high speed rail and commuter trains - commonly referred to as Regional Rail. Each of these services together create a wide reaching transportation network allowing visitors and residents to explore the wonders of this great region.

Maps are available to help you plan your next trip. The System Map provides detail on all of the rail routes running throughout the region. Individual rail maps give more specific information about other connecting services available at each station and key transfer points for continuing SEPTA services. Bus maps are available in each schedule found here on our website.

SEPTA wishes for trip planning to be just as easy as riding, so we offer two different ways to get your next itinerary. Our own trip planner - Plan My Trip - offers complete route, schedule, fare and directional information. This is the most complete way to itinerary plan from start to finish. Google Transit is also available which provides schedule information, along with the ability to plan a continuing trip beyond the SEPTA service area with one of our neighboring transit agencies.

SEPTA offers a great range of fare options to make traveling economical. Whether you travel once in awhile or multiple times in a day, our collection of tokens, tickets and passes give you the flexibility to travel wherever you want, whenever you want.

Sometimes circumstances happen that can cause one of our services to operate differently than what our customers expect. We feature these



# SEPTA 전화 정보

Dial:

215-580-7800 을 거셔서 자동응답기가 나오면 “0” 을 누르십시오.

직원이 전화 받기까지는 잠시 기다리셔야 합니다.



# 매일 해야 할 것들

먼저 영양 지식을 점검해 보십시오...



# Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

**Calories** 250                      Calories from Fat 110

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	30mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrates		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

# 표지 읽기

이것을 전부 먹는다면 얼마 만큼의 열량을 섭취하는 것인가요?

500 칼로리

얼마 만큼의 지방을 먹는 건가요?

24 그램의 지방

노란색으로 표시된 영양소를 적게 섭취 하십시오

파란색으로 표시된 영양소를 충분히 섭취 하십시오

하루동안 섭취해야할 수치를 참조하십시오



# 매일 해야 할 것들

정 백하지 않은 곡물을 찾으십시오.

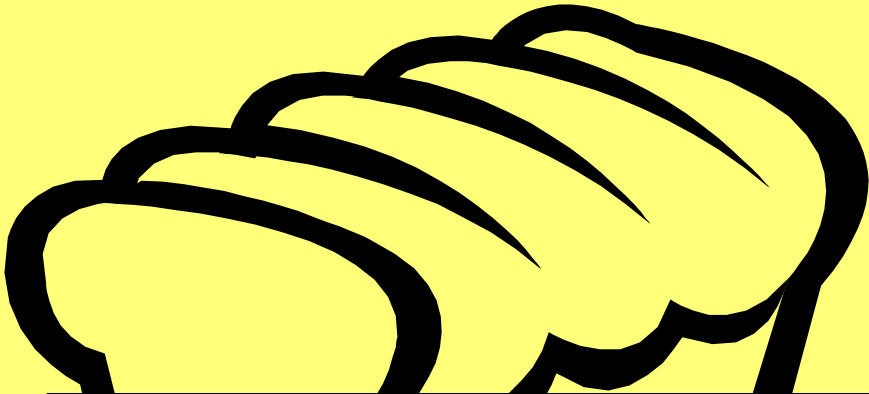
정백하지 않은 곡물이 재료 레이블에 처음으로 적혀있는 식품을 선택하십시오.

## Ingredients:

Whole Grain Oats, Modified Corn Starch, Corn Starch, Sugar, Salt, Tocopherols, Trisodium Phosphate, Calcium Carbonate, Natural Colour.  
Contains Wheat Ingredients.

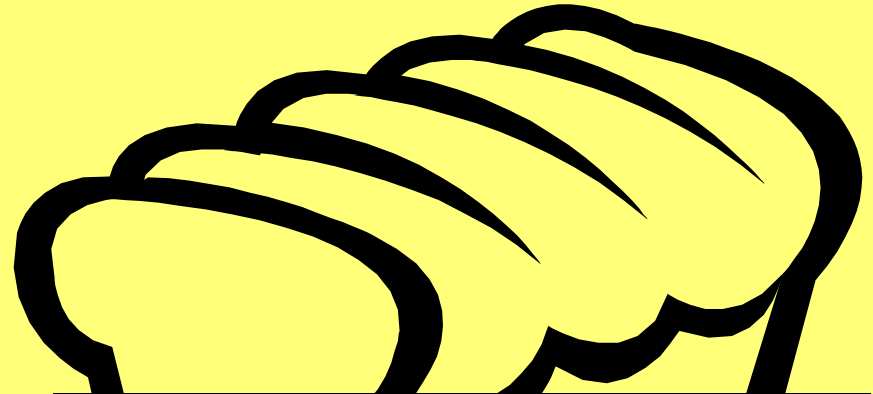
# 어느 쪽이 전체 곡물 빵인가요?

**A**



Ingredients (재료 성분):  
Wheat flour (밀가루), water (물),  
high fructose corn syrup (옥수수  
시럽), molasses (당밀), wheat bran  
(밀 기울)...

**B**



Ingredients (재료 성분):  
Whole wheat flour (통 밀가루),  
water (물), brown sugar (흑설탕)...

정답: **B** 통 밀이 주된 재료로 기제  
되어있습니다!

**A**



Ingredients (재료 성분):  
Wheat flour (밀가루), water (물),  
high fructose corn syrup (옥수수  
시럽), molasses (당밀), wheat bran  
(밀 기울)...

**B**



Ingredients (재료 성분):  
Whole wheat flour (통 밀가루),  
water (물), brown sugar (흑설탕)...

# 매일 해야 할 것들

지방을 검진 하십시오:  
무 지방이나 저지방 우유를 드십시오.



무지방

1% 지방

2%  
지방

보통우유

저지방 우유로 바꿀 경우 당신이 절감할 수 있는 열량과 지방은 얼마나 됩니까?



# 어느 쪽 우유가 더 건강에 좋을까요?

Whole Milk	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories 150</b>	<b>Calories from Fat 70</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 8g</b>	<b>15%</b>
<b>Saturated Fat 5g</b>	<b>25%</b>
<b>Cholesterol 35mg</b>	<b>12%</b>
<b>Sodium 125mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 12g</b>	<b>4%</b>
<b>Dietary Fiber 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Sugars 11g</b>	
<b>Protein 8g</b>	
Vitamin A 6% • Vitamin C 4% Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	

어느 영양소가  
똑같이 들어  
있습니까?

어느 영양소가  
다르게 들어  
있습니까?

어느 쪽 우유를  
드시겠습니까?

Nonfat Milk	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories 80</b>	<b>Calories from Fat 0</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Saturated Fat 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Cholesterol less than 5mg</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium 130mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 12g</b>	<b>4%</b>
<b>Dietary Fiber 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Sugars 11g</b>	
<b>Protein 8g</b>	
Vitamin A 8% • Vitamin C 4% Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	



# 매일 해야 할 것들

당분을 측정하십시오!

## 청량 음료수에는 얼마의 당분이 있을까요?

27g x 2.5 인분 = **67.5 g**

1 차스푼 설탕 = 4 grams

67.5 / 4 = **16.9 차스푼의 당이 들어있습니다**

VERY LOW SODIUM

Nutrition Facts	Amount/Serving	% DV*
Serv. Size	8 fl oz (240 mL)	
Servings	2.5	
Total Fat	0g	0%
Sodium	35mg	1%
Total Carb	27g	9%
Sugars	27g	
Protein	0g	
Calories	100	

\*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.



# 매일 해야 할 것들

물 마시기: 의사의 다른 지시사항이 없을 경우  
하루에 8 잔의 물을 마십시오.



# 매일 해야 할 것들

운동 하십시오! 그리고 필요한 때에 휴식을 취하십시오!

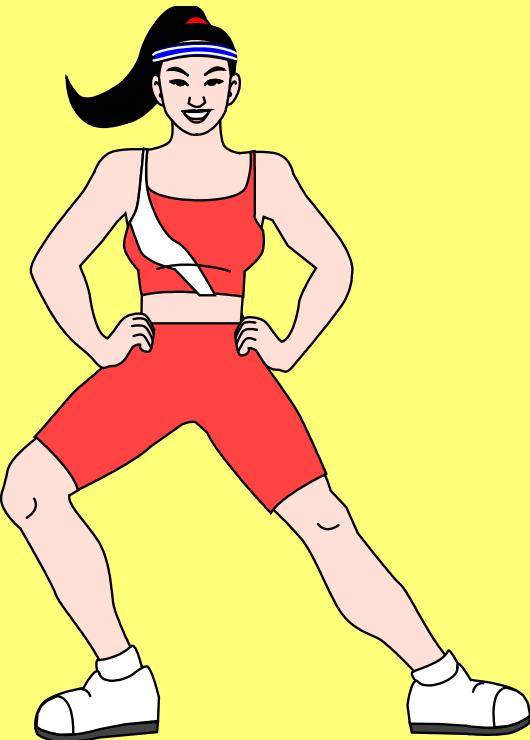
연구 조사에 따르면 30 분의 정신 노동후에 집중력이 떨어지기 시작한다고 합니다.

앉아 있는 자세는 한시간에 33-50 열량만 소모 합니다.



# 운동: 어느 동작이든 앉은 자세보다 낫습니다!!

- 음악에 맞춰 춤추기
- 의자에 쭈그리고 앉기
- 머리위로 팔굽혀 펴기
- 수영!
- 벽 밀기
- 종아리 올리기 운동
- 책상에 앉아서 다리 굽히기 운동
- 나무 같이 서서 중심잡기



# 당신의 건강을 위하여!



이 프로그램에 대한 설문  
조사를 작성하여 주시기  
바랍니다. 여기를 클릭  
하십시오. [here](#).

감사합니다!

