



# NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



**招聘** 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033  
吕思慧  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

### 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

### 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 孩子得了水痘怎么办？家长要及时做好这4件事

来势汹汹的甲流过去了，儿童呼吸道合胞病毒感染尚未散去，水痘的高发期便随之而来，家长朋友们得做好“战痘”的准备了。

什么是水痘？

水痘是一种常见的急性传染病，由水痘-带状疱疹病毒引起，会导致全身性斑疹、丘疹、疱疹及结痂等症状。水痘一年四季都可发生，但以冬春季为高发季节，其病情轻重差异很大，轻者影响生活学习，重者会留下疤痕、引起各种严重的并发症。水痘的传染性极强，水痘患者是唯一的传染源，主要通过呼吸道飞沫和直接接触两种途径传播。人群普遍易感，尤其是儿童。易感儿童接触患者后约90%都会发病，俗称“见面传”。因此在幼儿园、中小学等集体场所，水痘容易暴发流行。

水痘潜伏期一般为10-24天，这段时间通常是没有症状。发病初期可出现发热、头痛、咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状，约1-2天后，先从躯干出现皮疹，后到头面部，表现

为同一部位斑疹、丘疹、水疱、结痂疹同时存在。从发病到疱疹结痂，这段时间传染性特别强。所以，中招小孩即使身上的疱疹已经消退，也要继续隔离，直到全部水痘疱疹结痂、干燥，无渗出，或者不少于病后2周。病情通常在3-4周内可治愈，此后不再有传染性。

如何预防水痘？

目前接种水痘疫苗是预防水痘的最好办法，1岁以上的儿童接种疫苗后可获得较好的预防效果。即使接种了水痘疫苗，也不能100%保证不发病，但患病的症状相对较轻。几乎所有人得过一次水痘后会终身免疫，一般很少再感染水痘。

王屿提示，除了接种疫苗，日常生活中也要做好自我防护。

- 1.保持良好的个人卫生习惯，勤洗手；
- 2.打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，并妥善清理从口鼻排出的分泌物；

- 3.保持室内空气流通；
- 4.对水痘患者触摸过的物品应做好清洁；
- 5.水痘患者做好隔离，避免将疾病传染给没有免疫力的人群。

得了水痘该如何治疗？

目前针对水痘无特效治疗，以对症治疗为原则，主要措施有以下4点。

- 1.充足休息，避免过度疲劳，合理睡眠，补充营养，科学饮食；
- 2.监测体温，酌情口服小儿豉翘、双黄连等清热类药物，体温>38.5℃可以用布洛芬或对乙酰氨基酚退热；
- 3.保持皮肤清洁，在医生指导下适当使用药物缓解瘙痒和疼痛，要注意避免搔抓皮疹处而导致继发感染；
- 4.水痘病情严重的患者，可以用抗病毒药物来治疗，但要取决于患者的年龄、身体状况、感染程度和治疗时机。如继发细菌，可根据情况应用抗生素。

## 吃东西时突然不能说话？这个救命技能人人都要会



儿童和老人是发生气管异物堵塞的主要人群，异物卡在气管里会引起呛咳、呼吸困难，甚至死亡。那该如何预防气管异物的发生？一旦发生，又该如何急救？

为什么会发生气管异物？

气管和食管两个通道是“邻居”，气管在前，食管在后。食物通过食管进入胃，而气管是我们呼吸的专用通道，两者共用一个入口一咽喉。为了防止食物进入气管，气管在入

口处设置了一个“智能门”，我们称之为会厌。平时会厌都是敞开的，气体有序进出。吃东西、吞咽的时候，会厌就会立刻关闭封住气管入口，不让食物闯入气道。但是，有时这“智能门”会受到干扰，无法准确封住气管入口，就会导致食物误入气管。比如，当我们吃东西的时候，会厌正准备封住气管，这时突然说话，会厌瞬间打开，食物有可能就会落入还没“关好门”的气管。

常见的气管异物有哪些？

临床上常见的气管异物大多是一些细小的物品，如坚果、小珠子、果核、果冻、笔帽、纽扣、电池、发卡等。

如何预防气管异物的发生？

首先，养成良好的进食习惯是非常重要的，吃东西时不说话，做到“食不言”。其次，无论是儿童还是成年人都应改掉口内含物的习惯。最后，对于较小的儿童，家长尽量不要给他们食用花生、瓜子、开心果等坚果，更不要在孩子嘴里含着食物时逗他们哭笑、说话或惊吓。

发生气管异物应该如何急救？

一旦发生气管异物，我们的气管会开启咳嗽机制驱赶异物。如果可以说话、咳嗽，表明气管并未被完全堵塞，尽可能发力咳嗽或许可以将异物咳出。如果不能说话、咳嗽，异物卡在气管里，就会发生呼吸道梗阻，要立即进行急救。

海姆立克急救法是气管异物最常用到的现场急救方法。

针对婴幼儿：用手托住宝宝的下颌和胸部，将宝宝头低脚高地放在前臂上，用另一只手掌握用力向前向下拍打宝宝的背部5次。如果异物未排出，我们将宝宝翻转过来，头部仍保持向下，用食指和中指放到宝宝胸部中央下半段，冲击式快速按压5次。反复交替拍打背部和按压胸部，直至异物排出。

针对成人：于发生气管异物者背后将其抱住，一手握拳，拇指侧顶在被救者上腹部，另一只手抓住拳头，快速向内向上用力撞击被救者的胸部，切记要快、准、狠。

针对自救：找到一个较硬的物品，比如椅背、桌角或栏杆，顶住自己的上腹部，下巴上抬，向上向内快速反复冲击，直至异物排出。

如以上急救措施无效，应立即前往医院进行救治，不要错过抢救时机。

气管异物是咽喉科临床上常见的一种急症，病情危急，预防其发生是疾病防治的关键，希望大家能够重视，减少意外情况的发生。如若发生气管异物，争分夺秒、采取措施将异物排出是抢救的关键，因此掌握海姆立克急救法，关键时刻也能多一线生存的希望。