

上班时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm



一. 护理人员

要求：(男、女均可)；合法身份；有爱心、耐心、责任心；公司免费提供CPR/FA培训。

二. 兼职注册护士 (Registered nurse)

工作内容：按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作；为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



LC 乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

自由地居住
舒心地生活

最好的 居家护理服务

私人订制：

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是为专门为您设计。

训练有素的护士和护工
家庭成员和客户培训
陪伴
日常锻炼计划及培训
洗浴及卫生护理
护士监管
服药提醒和帮助
个人协助

安全监督
行动上协助
饮食计划及监控
杂货店购物
餐饮准备
基本家务
晨间常规协助
洗衣

由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

· 公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督，并定期更新。
· 为确保您安全无忧，我们直接和您及您的家人一起努力，并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步，我们都将和您在一起！

总机：410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2)、手机：443-538-1082

传真：410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com

巴尔的摩总部：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville, MD 21208

汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

蒙郡 办公中心：481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



睡觉时手机放多远才不伤身？科学研究告诉你答案

手机辐射致癌，是科学还是谣言？

美国国家毒理学计划，初步研究显示，手机射频辐射确实会导致癌症。在此项研究中，科学家将雄性老鼠暴露在两种无线电频率辐射中，发现相比没有暴露在辐射中的老鼠，这些暴露在无线电频率辐射中的老鼠，更容易患上神经胶质瘤和心脏神经鞘瘤的可能性要更加高。

然而实验并未在雌性老鼠的身上进行，并且发现那些暴露在手机通常发射的无线电频率下的雄性老鼠，有少数患两种低发病率的肿瘤，分别为神经胶质瘤。

虽然此项研究已经泄露给媒体，但一些没有参与研究的科学家则认为，现在得出手机辐射是否与患癌症有关的定论仍然过早。

当人们在使用手机，手机会像发射基站传送无线电波，无线电波或多或少会被人体吸收，这些电波

就是手机辐射。

这3种情况下，手机对人体辐射大

通话时
研究表明，长时间通话连续辐射可能会使脑部受到影响，专家建议不易用手机通话时间过长，可以考虑用固定电话和耳机。如果不得不长时间打电话，那么可以每隔一两分钟左右耳交替交换。

一般来说，手机待机时辐射比较小，通话时辐射更大一些，而且手机号已经拨出而尚未接通时，手机的辐射量是待机时的3倍左右，这些辐射较大，可能会改变人体组织，对健康造成不利影响。

关机后
关机后射频是不会正常工作，所以射频部分对人体的辐射也会相对减低，但并不等于没有，手机内部有不少重金属配件，对人体同样会造成辐射，只会说相对好一点。

充电边打电话

手机充电时，辐射会增大，打电话对人体的辐射也会变大，生活中我们的手机没电但着急使用，一般做法都是边充边用。

殊不知，这样做法会使人体的辐射增加数倍，甚至会对中枢神经系统造成机能性的障碍，引起头痛、失眠、发昏、脱发多梦等情况。并且碰上雷雨天气，还可能遭受雷击造成危险。

降低手机辐射，做好这4件小事

1. 屏幕亮度适当调整
屏幕越亮，电磁辐射会越强，越暗则会越小，不过过暗的亮度同样会造成眼睛疲劳，所以可以采用合适眼睛亮度，用过手机之后可以彻底清洗脸部。

尤其是在睡觉前，一定要将脸部彻底清洁干净，如果不洁面就直接睡觉，长期会导致肌肤状态越来越差。

2. 接电话尽量不要移动

一些人喜欢接电话时不自觉地频繁走动，却不知频繁移动会造成接受信号强弱起伏，从而引发不必要的短时间高功率发射，所以在接电话或者打电话时，尽量不要频繁移动。

3. 使用耳机接电话
使用耳机接电话，能有效减少手机辐射的影响。手机所配备的专用耳机，可以实现远距离使用，同样还能减少手机辐射，这是最为有效的方法。

4. 存放位置
手机不用的时候，最好放在包里，如果一定要放口袋应该屏幕朝内，电板朝外，女人最好放在右边口袋或者pp口袋，因为左边口袋比较接近子宫，所以尽量不要靠近左边口袋，男生建议放pp口袋最好。

5. 不要把手机放床头或枕头下
除此之外，很多人在睡前玩完手机之后，都喜欢性地将手机放置在枕头下或者是床头边，实际上手

机辐射依旧存在。而最好的办法就是，将手机放置在离你的床1.5米左右的地方，这样可以有效减少辐射带来的危害。

一说到“辐射”大家是不是都害怕了？那么wifi跟辐射有没有关系，睡觉是否要关wifi呢？实际上无线跟辐射是没有关系的，从路由器产生的辐射叫做非电离辐射，发射的辐射剂量对人体几乎没有任何伤害。

wifi信号在人头顶部值仅有0.0057W/kg，没有超过人体辐射的安全暴露1.6W/kg，因此对人体的影响微乎其微，大家不用担心。睡前少玩手机，这样才能有一个更好的睡眠。

晚上上床睡觉玩一会手机，已经成了现代人的习惯，但长期缺乏睡眠，影响生物钟，除了导致浑身乏力，注意力不集中外，被辐射危害健康才是大事，这种坏习惯还是要及时改掉。