



光鹽社
Light and Salt
Association

以愛心知識為基礎 關懷服務弱勢群體 促進全人健康 更新我們社區



为了更好的服务有需要的朋友，也更方便您联络我们，即日起光盐社增加以下方便您的联络方式：

方法 1) 接受微信服务报名。请扫码填表。我们会在 24 小时之内回复您。



方法 2) 光盐社手机号 832-206-3429 可以接收语音和短信。

方法 3) 光鹽社電郵信箱: Isahouston@gmail.com

方法 4) 光鹽社辦公室電話: 713-988-4724

欢迎您联络我们。



光鹽社健康講座

題目：兒童和青少年的心理健康

講師：權煜醫師、鄧福真博士

時間：2020年4月4日(六),下午2-4點

地點：光鹽社辦公室

**9800 Town Park Dr, Suite 251, Houston,
TX 77036**

講座免費，無須報名，
講座後備有水果與點心，
歡迎民眾踴躍參加!



關注兒童青少年心理健康，旨在通過多途徑的宣傳教育，讓兒童青少年掌握精神衛生、心理健康相關知識，使家長、學校、社會了解兒童青少年心理特點，全社會共同維護和促進兒童青少年心理健康，擁有健康快樂的人生。青少年心理諮詢是專門解決青少年心理問題。它結合生理、心理、社會三大因素來分析導致青少年心理障礙的原因。

專業精神科醫師權煜，畢業於上海醫科大學，在 Albany Medical Center, NY 完成精神科住院醫生訓練，在 UTMB Galveston 完成兒童青少年精神科專科訓練，目前在是休斯頓明湖地區私人執業醫生。鄧福真博士是 Sam Houston State 大學社會學系教授，光鹽社理事長。她積極投入華人癌症教育和服務工作，並協助華人癌症組織爭取資源與經費。

本次講座免費，無須報名，講座後備有水果與點心，歡迎民眾踴躍參加!

電視節目與廣播預告

光鹽健康園地

主題: 自殺: 認識、預防及危機處理

講員: 謝佳恩醫生

2020年4月7日(二), 7:30-8:30PM

美南電視台 ITV 15.3 或網上重溫: YouTube - lsahouston



粵語飛揚(AM1050)

週一至週五, 3:00-3:30PM

www.CanFlyRadio.Org

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE **19**

如果您感染了 冠状病毒疾病
2019 (COVID-19) 该怎么办

如果您患有 **COVID-19** 或怀疑您感染了引起 **COVID-19** 的病毒, 请遵循以下步骤, 以帮助防止疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

除进行医疗保健之外，请留在家中

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要乘公共交通工具、拼车、或乘出租车。

将您自己与家中其他人和动物隔离

人员：您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要处理宠物或其他动物。有关更多详细信息，请参见《COVID-19 和动物》。

在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

戴口罩

当您与其他人（如共处一室或在同一辆车里）或宠物一起时，及进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

遮挡咳嗽和喷嚏

在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中；然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或立即用含至少 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、或床上用品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

经常洗手

经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，立即用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁所有“高频接触”的物体表面

高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、粪便、或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。

要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或职业卫生专业人士的指示。

如果您出现紧急医疗情况，需要致电 911，请通知调度人员您已感染或疑似感染 COVID-19。如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩。

终止隔离

确诊为 COVID-19 的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。



CS 314937-G 02/18/2020

详细信息请参见：<https://www.cdc.gov/COVID19-ch>



休士頓衛生署

8000 North Stadium Drive

Houston, TX 77054

832-393-5169

HOUSTONHEALTH.ORG

COVID-19 社區傳播須知 Updated: March 6, 2020

休士頓衛生署 (Houston Health Department) 正在採取積極措施以保護我們社區的健康。衛生署提出一些建議以減緩新型冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播並減少感染人數。

我們知道我們的建議將對休士頓人的生活產生重大影響，但我們提出這些建議旨在最好地保護我們社區的健康。新型冠狀病毒在休士頓社區可能的傳播使得情況嚴重升級，因此我們所有人都要更加警惕，以幫助減少感染的風險。

我們建議採取以下步驟，直到另行通知。我們正在不斷地重新評估疫情的發展。

對 COVID-19 可能導致罹患嚴重疾病的高危人群的指南

罹患嚴重疾病風險較高的人應盡可能呆在家中遠離人群，包括遠離有很多人的公共場所和會與他人有密切接觸的大型聚會。高危人群包括：

- 60 歲及以上的人。
- 有潛在健康問題的人，包括心臟病、肺病或糖尿病。
- 免疫力較弱的人。
- 孕婦。

有潛在健康問題的兒童的看護者應諮詢醫療保健提供者，了解兒童是否應留在家中。任何人若擔心自己的健康狀況而有感染新型冠狀病毒的風險，應諮詢其醫療保健提供者。

工作場所和企業指南

雇主應採取措施，使員工在工作時盡量減少與大量人員的密切接觸。

雇主應：

- 為盡可能多的員工安排異地辦公的選擇。
- 敦促員工在生病期間留在家裡，並盡量靈活運用病假福利。
- 考慮錯開員工上班和下班時間，以減少大量員工同時聚集的情況。

活動和社區聚會注意事項

如果可以避免大型聚會的話，請考慮推遲活動和聚會。

如果無法避免大型聚會：

- 敦促任何生病的人不要參加。
- 鼓勵那些感染冠狀病毒風險較高的人不要參加。

- 確保有充足的洗手液/皂和消毒劑。
- 考慮提供洗手站。
- 提高洗手間香皂和紙巾清潔和補充的頻率。
- 增加對接公共觸摸點消毒的頻率，設法拉開人與人的距離，盡量免緊密接觸。
- 鼓勵參加者保持良好的衛生習慣，例如勤洗手。

學校指南

休士頓衛生署目前不建議關閉學校。如果在學校診斷出 COVID-19 病例，衛生署將與學校和學區一起確定最佳措施，包括可能關閉學校。

我們目前不建議關閉學校，因為尚未證明兒童是這種病毒引起的嚴重疾病的高危人群。此外，當一些學校在 H1N1 流感大流行期間臨時關閉時，我們了解到許多兒童仍然聚集在一起，並且彼此之間仍然有接觸。應盡可能允許兒童繼續其教育和正常活動。

休士頓衛生署還尊重每所學校關於關閉或推遲活動的決定，因為每所學校最了解其社區的需求。

一些有潛在健康問題的兒童（如免疫力變弱）會有更高的感染風險。有潛在健康問題的兒童的看護者應諮詢醫療保健提供者，了解兒童是否應留在家中。

對於生病的人

生病時應待在家裡，勿外出到公共場所。除非必要，否則應避免去醫療機構。如果您有任何不適，請在去醫院之前先致電您的醫生辦公室。

對於一般公眾

- 即使您沒有生病，也應盡可能避免去醫院、長期照護機構或療養院。如果您確實需要去這些機構，請儘量減少停留時間，並與患者保持六英尺的距離。
- 除非需要急診，否則不要去急診室。急診室必須能夠滿足緊急情況的需求。

- 如果您有咳嗽、發燒或其他呼吸系統問題的症狀，請與醫療保健專業人員聯繫。您必須先致電然後再前往。
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。若無法洗手，請使用手消毒液。
- 避免用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮擋，然後將紙巾丟棄。如果沒有紙巾，請使用袖子的肘部遮擋。咳嗽或打噴嚏時不要用手遮擋。
- 避免與患病者密切接觸，特別是如果您感染冠狀病毒的風險較高。
- 充分休息、多喝水、健康飲食、控制壓力，保持較強的免疫力。
- 瞭解最新情況。資訊在不斷更新，請經常造訪 HoustonEmergency.org 掌握最新消息。



了解 COVID-19 肺炎、流感和過敏的分別

根據美國疾病管制與預防中心(CDC)及美國過敏，哮喘和免疫學學院(American College of Allergy, Asthma and Immunology)的報告：

- **COVID-19 肺炎症狀：**
咳嗽，發燒和呼吸急促。症狀潛伏期是 2-14 天。如果您出現以上

症狀並且與患有 **COVID-19** 的人居住或密切接觸，或最近去過持續傳播 **COVID-19** 的地區旅行，請尋求醫療建議。前往診所或急診室之前，請提前致電。告訴他們您最近的旅行紀錄和症狀。

- 流感症狀：
發燒或發熱/發冷，咳嗽，咽喉痛，流鼻水或鼻塞，肌肉或身體酸痛，頭痛和疲勞。有些人可能有嘔吐和腹瀉，儘管這種情況在兒童中比成年人更常見。流感會導致輕度至重度疾病，有時甚至會導致死亡。
- 過敏症狀：
流鼻涕，鼻塞和打噴嚏，喘鳴，呼吸急促，咳嗽，皮疹，疲勞，頭痛，噁心，嘔吐和發燒。



肺炎

種類

病毒性、病菌性、非典型

症狀

咳嗽、鼻水、鼻塞、噴嚏
呼吸困難、胸痛
高燒超過**38度**
咳出**黃綠色**或**帶血**的膿痰
X光肺片花

處理

因應不同類型肺炎使用不同的藥物處理

流感

種類

病毒性

症狀

咳嗽、鼻水、鼻塞、噴嚏、
肌肉痛、疲倦、發燒、頭痛
(一般遍及身體各部分)

處理

一般足夠休息及多喝水便可痊癒，若症狀持續應及早求醫。

傷風

種類

病毒性

症狀

流鼻水、打噴嚏、鼻塞、
咳嗽、喉嚨痛
(主要感染部位：鼻、喉嚨)

處理

一般足夠休息及多喝水便可痊癒，若症狀持續應及早求醫。

出現發燒或呼吸道症狀



發燒



咳嗽



流鼻水



喉嚨痛

請

戴口罩

當口罩有髒汙、潮濕
或破損時應立即更換



勤洗手

請以肥皂和水或
酒精性乾洗手液清潔雙手

不参加大型聚会活动和减少外出不必要的旅行

下面是收集的一些关于新冠肺炎的相关有用的信息和链接，方便大家查询：

1. 美国疾病控制中心 CDC 已开通电邮通知系统，建议朋友们注册一下，以关注病毒发展及防御最新信息，注册程序很简单，只需打开这个链接，在最下面填入你的电子邮箱地址即可。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/preparing-communities.html?from=timeline&isappinstalled=0>

2. 下面两个链接可以实时查询周围新冠肺炎的情况

<http://itunes.apple.com/app/id1500575377>

或者 <https://coronavirus.1point3acres.com/?from=groupmessage&isappinstalled=0>

3. 休斯敦市卫生局周一（3月9日）宣布，开通了一个新冠病毒（COVID-19）呼叫中心，以提供信息并回答有关新冠病毒的问题。

新冠呼叫中心，休斯敦民众可以致电：832-393-4220。

休斯敦医疗保健提供者可以继续致电：832-393-5080。

网站：houstonemergency.org。

4. 如果您或您的家人、朋友有发烧、咳嗽、胸闷呼吸困难以上三个症状中的任何一个，均可电话告知德州卫生健康福利部，就说您的身体目前有这个状况，怎么办？电话在链接里可以找到 <https://dshs.texas.gov/coronavirus/>

5. 福遍郡卫生局的联系方式：

Mr. Bekana Tadese

281-344-6119

Fort Bend County Health Dept.

4520 Reading Rd., Suite A-800 Rosenberg, TX 77471



你們是**世上的鹽**。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？

以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。

你們是**世上的光**。城造在山上是不能隱藏的。

馬太福音5:13-14