

Close to Home

“Faith阿姨”手指翻飞巧手编织



Faith和她亲手编织的茶壶保温套。

**Faith的敏捷巧手, 让
Motueka各所小学的孩子
每个冬天都过得暖暖和和的。**

这位为孩子们织毛衣的Kāinga Ora租客是孩子们的“Faith阿姨”, 多年来她一直把亲手编织的精美拖鞋和手套赠送给Motueka的各所学校。

“我就想让孩子们在教室里都能换上拖鞋, 每双小脚都舒舒服服的。”Faith解释道。

“我三月份会给各个学校打电话, 看看他们需要什么。我和我的女儿、还有两三个朋友一起做这件事, 我让学校画出孩子们的脚的轮廓, 这样我就可以知道做什么样的了。我也让他们画出孩子们的手的轮廓, 用来织手套。我一个晚上就能织两双拖鞋,” Faith说道。

Faith织毛衣已经约有80年了, 这一爱好已成为她生活不可或缺的部分, 为她带来了许多美好记忆。

“我五岁时就学会了织毛衣。当时正在打仗, 爸爸在海外, 我和妈妈与一位女士住在一起。是她教的我, 虽然我妈妈织毛衣也是一把好手。我那时在基督城阿丁

顿上学, 妈妈和我会去买一些毛线。我十岁时就织出了自己的第一件套头毛衣。”

Faith一生热爱编织, 多年来她多次参加所在地区的编织比赛, 还把自己的作品赠送给许多有需要的人。十年来, 她一直担任Motueka的“暖衣行动”的协调员, 该行动每年向东欧发送装满捐赠编织衣物和玩具的集装箱。

“我以前去各处收集所有东西, 然后它们就被送到基督城, 再运往欧洲。我们织了大约300条毯子。我客厅的地板上到处都是小方块, 然后我把它缝起来,” Faith说。

“我们看到了孩子们拿到手工编织娃娃时拍的视频, 看到了他们脸上的表情! 我真的很喜欢做那个项目。”

Faith和先生在一所位于Motueka的Kāinga Ora住房里居住了36年, 养育了四个孩子。

下接第2页

您和家人的冬季健康和保健

为冬天做好准备, 保护好自己和家人, 一旦生病, 立即寻求建议、采取行动。

有**备**无患, 接种流感疫苗是我们的第一道防线。对于那些最有可能患重病的人士, 包括65岁及以上的所有人, 接种是免费的。请访问 bookmyvaccine.health.nz 或致电 0800 28 29 26。

如果您生病了, 请留在家中, 并远离幼儿、孕妇和65岁及以上的人士, **以保护自己和他**人。在公共场合佩戴口罩, 尤其是在拥挤的地方, 如果您出现新冠症状, 请做RAT检测。

如果您或您认识的人患病, 请尽早寻求建议、采取行动——大多数冬季疾病都可以在家中疗愈。如果您需要建议, 请随时联系您的医疗保健提供者、医生或拨打7天24小时全天候服务的免费健康热线——**0800 611 116**。您也可以咨询您的社区药剂师或前往紧急医疗诊所就诊。紧急情况请拨打 111。

查看**Healthpoint**以了解这些服务的详细信息。

其他健康问题包括新冠、百日咳、风湿热、哮喘和麻疹(若未免疫)的持续感染风险——请访问info.health.nz/immunisations以寻求建议, 或咨询您的医疗保健提供者。

了解更多信息, 请访问 info.health.nz。如果您使用的是Spark、Skinny、One NZ、2degrees、Warehouse、Slingshot或Orcon的移动服务, 请上网站zero.govt.nz, 无需支付数据费用。



寒冷来袭, 照顾好您的宠物

当寒冷潮湿的天气来临时, 我们都喜欢裹得暖暖和和、舒舒服服的, 我们的宠物也一样。借助以下小窍门, 让您的宠物快乐又健康地度过冬季:

庇护所和保暖

如果您感觉寒冷, 您的宠物可能也会感觉寒冷。天气恶劣时, 尽可能将它们带到室内, 为它们提供保护。如果您的宠物生活在户外, 请确保它们能找到暖和、保温、防水和防风的庇护所。

食物和水

寒冷天气时, 宠物很可能不愿出门, 因此在进食时使用玩具和拼图喂食器对它们的身心健康非常有益。另外, 最好每天检查室外的水碗有没有结冰, 如果结了冰一定要将冰碎开。

安全锻炼

即使很冷或者下雨, 我们的小狗也喜欢散步。尽量坚持每天外出, 以保持狗狗的健康和活跃。在黑暗的清晨或晚上, 使用反光牵狗绳和背带能使您更容易看到狗狗。

家庭应急计划必须考虑到家里所有的成员, 包括您的动物。

访问 spca.nz 获取更多过冬的小窍门。

让宝宝的每一觉都睡得平安踏实

确保宝宝的安全睡眠有四个步骤——被称为PEPE:

- P 安置 (Place)** 宝宝在您房间里, 他们自己的小床上。
- E 戒除 (Eliminate)** 抽烟的习惯, 从孕期开始, 保护宝宝。
- P 放平 (Position)** 宝宝, 使其仰卧, 脸部远离床上用品。
- E 鼓励 (Encourage)** 并支持母乳喂养, 对宝宝温柔以待。

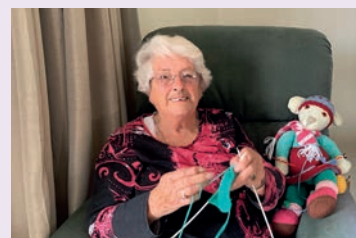
如果您选择与宝宝同床, 请将他们放在您旁边, 他们自己的 (wahakura 或 Pēpi Pod® 之类的) 婴儿卧具中, 以确保他们的安全。

有关安全睡眠的更多信息和支持, 均可7天24小时全天候致电 Plunket 免费热线 0800 933 922 或访问 plunket.org.nz



上接封面

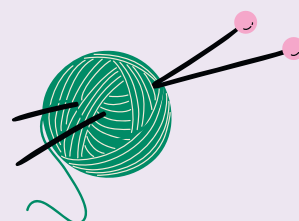
“Faith阿姨”手指翻飞巧手编织



去年八月, 她家的孩子们都长大成人, 是时候搬到一个更适合她需要的地方了。

她的新居位于中心区域, 靠近Motueka地区博物馆和Motueka红十字会的商店, 她是那里的义工。

“天气好的时候, 我可以步行去博物馆和红十字会。我已在红十字会当了32年义工了。我闲不住。”Faith说。

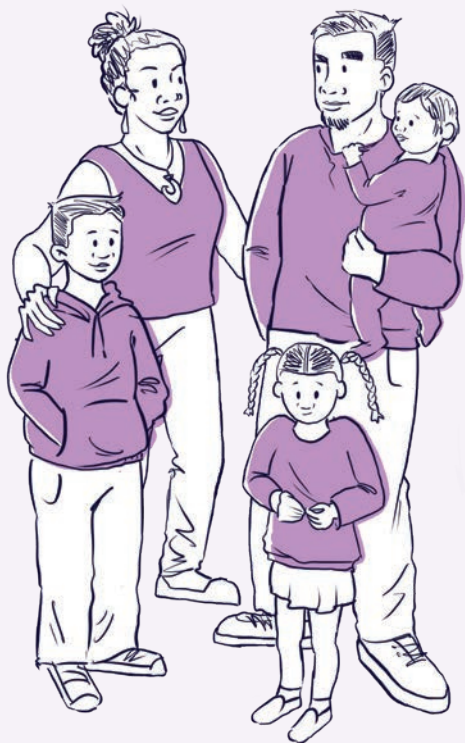


风湿热预防

每年的这个时候, 都是人群中感冒、流感和喉咙痛频发的时节。但您知道不知道有时喉咙痛会引起风湿热?

关于风湿热

- 风湿热是由A组链球菌 (GAS, 也称为A型) 感染咽喉引起的疾病, 治疗A型咽喉感染是降低罹患风湿热风险的最佳方法。然而, 并非所有风湿热患者都出现过喉咙痛的症状。



- 大多数患有风湿热的儿童和年轻人会出现关节疼痛, 并因疼痛而跛行或行走困难。
- 风湿热还有一些不常见的症状, 如异常抽搐性动作 (称为西德纳姆舞蹈病)、皮疹和发烧。
- 如果出现任何这些症状, 家人应尽快送其就医。

预防风湿热

- 喉咙痛时尽早医治, 以防止A型链球菌咽喉感染发展为风湿热。
- 所有4至19岁的毛利和太平洋岛民儿童和青少年出现喉咙痛症状均需尽快接受检查。
- 有很多地方可以检查喉咙痛。
 - 可以去您的医生或护士那儿。您可能需要支付一定费用; 请提前打电话查询。
 - 请联系本地的药房, 了解他们是否提供免费的喉咙痛检查。
 - 您孩子的学校可能有免费喉咙痛检查项目——请联系他们进行咨询。
- 如果诊断出A型链球菌性咽喉炎, 医生会开抗生素以预防风湿热; 即使您感觉好些了, 也需要服用10天抗生素以完成整个疗程。

如果您需要免费的健康建议或有任何紧急问题, 请拨打健康热线 0800 611 116。

有关风湿热的更多信息, 请扫描这里



扫一扫

如果您的孩子出现风湿热的体征或症状, 请立即带他们去看医生或护士, 进行检查

风湿热通常

在孩子感染链球菌性喉炎后的

1至5周内发病。