

Close to Home



食物救助打造社区精神

**18个月前，一栋住宅楼落成，
有超过110位居民入住。**



Noleen在社区室工作。

其中许多人是独居者，还有人曾有无家可归的经历，大多数人一个邻居都不认识。

他们终于有了——一个温暖、干燥且现代化的家，每个人都对此心怀感恩；但容身之处并非归属感。这正是设立食物领取点的初衷。

住宅楼中设有一个社区室，居民们受邀前往与社区发展团队一起，讨论如何把人们聚集到一起。很快，大家就发现了一个简单直接的道理：食物可以成为连结的关键。

于是，设立食物领取点 (pātaka kai)，一个食物分享纸箱的想法诞生了。一位名为Noleen的住户带来了几个罐头和几包面条，好让那些生活困难的人可以在每周紧巴巴的菜篮子里多上一两样东西。另外几位邻居则合力为装载食物的盒子涂上颜色。

这个友善而低调的开端，如同种子，迅速萌芽成长。在那个盒子打下的地基上，一个被称为“绿色空间共同体”的食物救助活动，已然发展壮大、初具规模。

志愿者Tamihana解释了发起活动的动机：

“我们希望居住在一个人与人彼此相连，邻里成为朋友的地方。我们希望这里有不同文化和传统的交流分享，让每个人都有归属感。”

另一位住户Kevin起初在KiwiHarvest做义工，该组织的工作是抢救利用食物，避免浪费。“我那时就是想做点事儿。我的膝盖不好，所以不能搬抬重物，但帮助别人让我快乐。”他说。

食物领取点很快就让Kevin和同伴们意识到一个重要的问题：许多居民入不敷出，在楼里分发从别处抢救来的食物能够帮到他们。

现在，每周有250到300公斤的被抢救的食物送到社区室。一群居民志愿者来到这里，接收、拆箱，然后将它们分装成适合家用的小份。

下接第 2 页

上接封面

食物救助打造社区精神

“我们可能会得到一包20公斤的胡萝卜，”Kevin解释说，“我们就会把它们分成二三十袋，一袋正好够一家人吃的。”

这个志愿者小组带来的影响不止于每周的食物袋。他们还主持了圣诞节前的晚餐和节日的烧烤会，抢救来的食品加上大家带来的食物，把聚餐会变成了凝聚的时刻。

在这座大楼里，食物不只带来营养，它还是纽带，使一座公屋建筑成为一个有凝聚力的、欣欣向荣的社区。



Shane和Noleen。

保持住房温暖、干燥和健康

在较冷的月份里，我们会长时间待在室内。因此，保持家中温暖、干燥十分重要，这样才能阻止细菌病毒传播，并预防风湿热、皮肤感染等疾病。

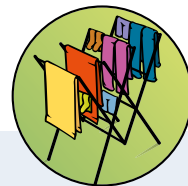
日常起居活动，如烹饪、淋浴和将洗完的衣服挂在室内会导致不利于健康的湿气积聚。请遵循以下3个简单的步骤以保持家里干燥健康：



擦拭窗户和墙壁上的湿气和水分。

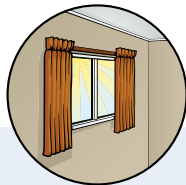


早晨及洗澡时**开窗**



如有可能，将衣物**晾晒于室外**；如需在房间内晾晒，则关上房门，打开窗户。

干燥的空气更容易加热，花费也更少。避免湿气聚集还可以防止发霉。



您可以采取以下措施。白天**拉开窗帘**，天黑前拉上。



每天**开窗**15分钟，最好是早上一起床就开，那时的空气又冷又干。



使用有恒温和计时的加热器**在家取暖**，以便暖气仅在您需要时才打开，且在达到合适温度时自动关闭。

“健康住房倡议”可以提供实际的帮助，使您的住房更温暖更干燥。相关团队将拜访您家，与你们讨论你们家庭的情况，并与你们一起决定可以在哪些方面进行改善。

点击[此处](#)或扫描二维码，查找附近的“健康住房倡议”服务提供机构。



扫一扫



预防流感、新冠和百日咳

为过冬做好准备：保护您自己、您的家人和您的社区。

随着冬季临近，流感、新冠和百日咳等疾病更容易传播。天气转冷意味着人们待在室内的时间更长，在家中或社区内与他人近距离接触，这使得病毒更容易在人与人之间传播。

及时接种疫苗是保护自己和周围的人免受这些病毒侵害的最佳办法。疫苗接种有助于减缓疾病传播，降低重症和住院的风险。它还能保护包括婴儿、老年人和患有基础疾病的人士等体弱多病的人群。新西兰使用的疫苗安全可靠，经过充分测试且受到严格监控。

流感疫苗和新冠疫苗

流感疫苗自**2026年4月1日起**可接种。该疫苗建议所有6个月及以上的人士使用，并对罹患重症风险较高的人群**免费**——包括65岁及以上人群、孕妇、有呼吸道疾病史的幼儿以及有长期健康问题（包括心理健康和成瘾问题）的人士。每年接种流感疫苗还可以降低心梗和中风的风险，有助于延长老年人生活自理的时间。

新冠疫苗全年均可接种。请咨询您的家庭医生、药房或医疗服务提供机构，了解是否需要再接种一剂——通常建议年长者以及高风险人群持续接种。

百日咳（百日咳杆菌）

百日咳传染性极强，对新生儿来说可能非常危险。它通过咳嗽和打喷嚏传播，剧烈咳嗽可能导致年长人士肋骨骨折或患上肺炎。

儿童时期接种疫苗后，还需在11岁、45岁（如有需要）和65岁时接种加强针。

如果您怀孕了，疫苗是免费的，建议从孕期16周开始接种（但孕期13周起即可接种）。这将在宝宝在出生后的最初几周（在他们能够接种疫苗之前）为其提供保护。

在哪里接种疫苗

您可以在所在社区的多个地点接种疫苗：

- 您的家庭医生或医疗中心
- 附近药房

- 毛利人和太平洋岛民医疗服务提供机构
- 社区疫苗接种诊所
- 某些助产士

您可以通过Book My Vaccine在线预约接种疫苗，或者拨打**疫苗接种热线0800 28 29 26**（周一至周五上午8:30至晚上9:00）。如有需要，我们会安排口译员和其他支持人员。

其他防护措施

如果您感觉不适，请留在家中休息。尽量与他人保持距离，别忘了做好一些简单的小事，例如经常洗手——这些都有助于阻止疾病传播。



FLU 2026

保护您自己和您的家人

预防风湿热

冬天里, 尽量保持自家住房内的温暖干燥。

尽可能腾出空间, 让一家人分散开来——如果可能的话, 就不要挤在同一个房间里。多一个温暖的房间, 多一点睡眠的空间, 都意味着引发链球菌咽炎之类的细菌没那么容易传播。

一旦出现喉咙痛的症状, 就应该去检查。

风湿热通常可能从“链球菌性咽喉炎”感染开始。有些得了链球菌性咽喉炎的人, 如果不用抗生素进行治疗, 会继发风湿热。

幼儿咽喉痛的症状可能包括:

- 吞咽困难
- 进食或饮水困难。

在哪里接受检查

有很多地方可以检查喉咙痛。

- 可以去您的医生或护士那儿。告诉他们您或您的家人亲属喉咙痛, 让他们优先获得适当的护理。您可能需要支付一定费用, 因此请提前打电话查询。
- 部分社区的药房可以为患风湿热风险较高的儿童和青少年提供咽喉痛检查、拭子检测和治疗。请联系您的药房了解详情, 或访问Healthpoint网站查找提供咽喉痛服务的药房。

- 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。

风湿热的症状

风湿热的以下症状可能在感染链球菌性咽喉炎后1-5周出现。

- 关节疼痛——这是风湿热最常见的症状。关节部位可能出现红肿发热, 包括髋关节、膝盖、肘部、脚踝和手腕。不同关节可能在不同的日子感到疼痛。关节疼痛可能导致跛行或行走困难。
- 呼吸急促——您的孩子在活动或运动时可能比平时更容易气喘。

- 手、脚、舌头和脸部出现不寻常的抽搐动作——这看起来像是坐立不安或无法静坐, 并且会影响您写字。睡眠期间这些动作会停止。

如果您或您的家人亲属出现这些症状, 请尽快就医。您也可以拨打**健康热线0800 611 116**, 该热线免费且可全天候拨打。

了解更多关于风湿热的信息, 请查阅 healthnz.govt.nz/health-topics/conditions-treatments/infectious-diseases/rheumatic-fever

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。



风湿热通常在孩子得了链球菌性咽喉炎后1至5周开始。