

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

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

天冷抑郁了？这几个方法或许能帮帮你

天气越来越冷,有的人连出门也需要鼓起勇气。好像天气一冷,人就失去了活力。明明没有发生什么,有的人却打不起精神,整个人都蔫蔫的。还有的人会出现莫名的焦虑。如果你也有这种情况,一定要警惕一种特有的抑郁症——冬季抑郁症。

什么是冬季抑郁症

冬季抑郁症,也被称为季节性情感障碍,是一种在冬季出现的情绪障碍。

进入冬季,昼短夜长,日照时间减少,在这种光照变化下,人脑内松果体分泌的褪黑素增多。褪黑素是一种调节睡眠的激素,分泌过多可能导致抑郁、疲劳等症状。此外,褪黑素直接抑制脑内神经递质5-羟色胺,也就是血清素的合成。血清素是一种可以改善情绪

的神经递质,俗称“情绪的稳定剂”。它的减少会导致一部分人产生抑郁情绪。

冬季气温下降,人们的户外运动减少,通过运动使人产生愉悦的内啡肽也随之减少。此外,人与人之间的交流减少,社会隔离感增强,也是抑郁加重的重要因素。

如何改善冬季抑郁症

增加光照时间 保持规律的作息时间,尽量在白天进行户外活动,增加阳光照射时间。光照治疗可以有效调节褪黑素分泌,改善睡眠质量和情绪。

饮食调节保持健康的饮食习惯,多吃富含维生素D和氨基酸的食物,如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物内脏、海鲜等。

适量运动经常到室外空气清新、场地宽敞的地方进行散步、跑

步、打太极拳、跳健身舞等运动,能很好地帮助我们转移注意力,提升愉悦感,缓解抑郁情绪。

此外,尽管天气寒冷,还是要多与家人、朋友交流,保持良好的社交活动。

一些轻度冬季抑郁症患者,冬天过去后,随光照的增加,情绪可能会自然恢复。但是,如果症状严重,不经过治疗,可能不会完全恢复,这类人应及时寻求专业医生的帮助。

加强呼吸道疾病日常防护，学会戴口罩比要求戴口罩更重要

近日,“是否主张长期佩戴口罩”的话题引起了广泛关注。12月24日的国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌提出,目前南北方省份流感活动基本同步处于高发状态。年底人口流动增加,建议在做好呼吸道传染病日常防护的基础上,加强四方面的防护措施:

一是乘坐地铁、公交、火车、飞机等公共交通工具出行期间,建议科学佩戴口罩,及时洗手或做好手消毒,做好旅途中的个人防护。

二是针对65岁以上老年人、孕妇、儿童,还有严重慢性基础性疾病的患者,建议尽量减少前往人群聚集的旅游景区和公共场所,如必须前往,建议科学佩戴口罩。

三是对呼吸道传染病患者或出现相关症状者,建议暂缓出行,尽量避免感染其他人。

四是对于大型聚集活动举办的单位或举办方,要落实通风、消杀、健康提示的责任,并且要关注

和遵守当地呼吸道疾病防控的信息和要求。

在国家疾控局12月9日发布的《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引》(以下简称,指引)中也明确指出,在呼吸道传染病高发期间,乘坐地铁、公交车等公共交通工具时,进入超市、客运场站、厢式电梯等环境密闭、人员密集场所时属于建议佩戴口罩的场景;而进行体育锻炼时、处于露天广场、公园等室外场所时属于建议不佩戴口罩的场景。

在了解哪些场合需要戴口罩的基础上,我们认为“学会戴口罩比要求戴口罩更重要”,下面详细讲讲正确佩戴口罩的要点:

1.口罩可以作为保暖工具使用。实践证明,口罩保暖很重要。但一定要注意个人卫生,口罩必须专人专用,不能交叉使用,误戴、错戴的口罩要及时更换。

2.一定要注意口罩的清洁。尤其一次性口罩佩戴后,建议单个口罩累计使用时间不超过8小时。职

业暴露人员的口罩使用时间不超过4小时,绝对不可重复使用。

3.戴口罩前,摘口罩后,均应做好手卫生。

4.区分口罩正反面,不能两面戴,通常情况下颜色深的一面朝外。

5.戴口罩后要捏紧鼻夹,使口罩与脸颊贴合,避免漏气。如佩戴口罩感觉到胸闷、气短等,应立即前往户外开放场所,摘除口罩。

6.在户外运动的时候,不用戴口罩。尤其在跑步、打太极拳、器械运动、健步走等项目时,包括跳广场舞时,都不建议戴口罩。

7.乘坐公共交通工具,包括出租车,都建议戴口罩。有人说,出租车上就我自己一个乘客也要戴口罩吗?个人建议,呼吸道传染病流行季节,最好戴口罩。因为出租车来来往往的,乘客并不少,也许上一个乘客恰巧是呼吸道传染病患者,而你并不知道。

8.去商场、电影院和剧场等,应该戴口罩。年老体弱或者已经发

生呼吸道疾病的人,为了自己和他人的健康,最好不要去这种人多的地方。

有朋友可能会说,现在很多饭

店都开在大商场里,难道也要戴着口罩去?我可以肯定地告诉您,可以戴口罩去,吃饭的时候把口罩摘下来就可以了。

学会正确戴口罩



- 1.戴口罩前洗净双手。拆开包装后将口罩左右对折,然后上下拉伸。
*注意:有金属条的一端朝上,颜色较浅的一面朝内。
- 2.戴上后用手指按压金属条,让其贴合鼻梁。
- 3.用手往脸部两边挤压,让口罩尽可能贴合脸部。