

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

中心特色

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

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

- 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

- ♥ 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

入夏后感冒的人又多了? 夏季怎么防感冒? 常见护理误区有哪些?

由于夏天许多地方都开空调,室内外温差大,再加上聚集性活动增加,鼻病毒、柯萨奇病毒、腺病毒等引起的病毒性感冒并不少见。虽然夏天感冒的症状和冬天差不多,但应对方法有所不同。

为什么夏天病毒性感冒会增多?

1、空调带来的健康问题

(1) 空气流通差

在密闭空间里,病毒更容易通过咳嗽、打喷嚏传播,悬浮在空气中。

(2) 空调污染

空调滤网如果长时间不清理,会积攒灰尘、霉菌和病毒,一开空调,这些病原体就随着冷风到处飘。

(3) 温差刺激

进出温差超过7℃的地方,容易让人体温调节出问题,免疫力暂时下降。

2、有些病毒在夏天活跃

柯萨奇病毒是夏天感冒的常见病原体,会让人发热、咽痛,严重时可能引起手足口病,小孩更容易得。鼻病毒虽然冬天更常见,但夏天通过握手、共用东西这些密切接触也能传播。腺病毒:不仅能引起呼吸道感染,还可能引起结膜炎、

胃肠炎,在游泳池等地方容易传播。

3、聚集行为多

夏天室内聚集的活动增多。人们更愿意待在商场、培训班、办公室这些地方,交叉感染的风险就高了。同时,孩子夏天的机体活动多,如夏令营、兴趣班等,容易让病毒在小孩中间传播。

如何预防夏季病毒性感冒?

1、空调使用“三原则”

(1) 温度合适

空调设定在26℃左右,避免室内外温差太大;晚上可以调成“睡眠模式”,减少冷风刺激。

(2) 定期清洁

每个月洗一次滤网,每年请专业人员深度清洁空调内部,减少病原体滋生。

(3) 通风换气

每2-3小时开窗通风10~15分钟,降低室内病毒浓度。

2、做好个人防护

(1) 勤洗手,会洗手

接触公共区域后,用流动水和肥皂搓洗20秒以上。

(2) 呼吸道礼仪

打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,纸巾时用肘部遮挡,避免病毒扩散。

(3) 重点防护人群

老年人、慢性呼吸道疾病患者和小孩,建议随身带件薄外套,避免长时间吹空调。

3、增强免疫力

(1) 饮食调节

多吃富含维生素C的水果(比如猕猴桃、橙子)和富含锌的食物(比如坚果、瘦肉),少喝冷饮、冰品。

(2) 睡眠管理

夏天白天长,晚上11点前睡觉,保证7-8小时高质量睡眠。

(3) 适度运动

建议早晚散步、游泳等低强度运动,避免高温时剧烈活动,防止脱水。

病毒性感冒后居家护理的要点有哪些?

1、典型症状应对

(1) 退热

体温 38.5℃ 以下用物理降温

(比如温水擦浴)。超过38.5℃可以吃布洛芬或对乙酰氨基酚,两次用药至少间隔6小时。

(2) 缓解咽痛

用淡盐水漱口(一杯温水加半勺盐),或者含蜂蜜(适用于1岁以上小孩)。

(3) 减轻鼻塞流涕

用生理性海盐水喷鼻缓解鼻腔充血,别用力擤鼻涕,以免引发中耳炎。

2、识别重症信号,及时就医

(1) 持续高烧超过3天,退烧药效果不好。

(2) 呼吸急促(每分钟呼吸超过30次)、胸痛或精神不振。

(3) 小孩出现拒食、尿量减少、持续呕吐等脱水表现。(注:柯萨奇病毒可能引起疱疹性咽峡炎,如果发现口腔内有灰白色疱疹,要赶紧去医院。)

3、护理禁忌

(1) 别乱吃感冒药

不同感冒药成分可能重复(比如对乙酰氨基酚),过量服用会伤肝。

(2) 别滥用抗生素

病毒性感冒用抗生素没用,滥用抗生素可能会破坏肠道菌群平衡,导致耐药性问题。

夏季病毒性感冒有哪些常见的护理误区?

误区一:夏天感冒就是热伤风,喝藿香正气水就行

病毒性感冒和“暑湿证”不一样。藿香正气水可能只对部分胃肠型感冒(比如受凉腹泻)有效,乱用可能会掩盖真实病情,耽误治疗。

误区二:发烧了捂汗好得快

夏天感冒发热应该散热,捂汗可能导致脱水甚至中暑,小孩尤其危险。

误区三:多喝冰水降温

冰饮可能会让咽喉部血管急剧收缩,加重黏膜水肿,对病情恢复不利。建议喝常温白开水或淡茶水。

通过科学的预防措施,比如正确使用空调、注意手部卫生、合理安排作息时间,患夏季病毒性感冒的风险可以被大大降低。

此外,保持室内通风、适当补充维生素和蛋白质、多吃水果蔬菜,也有助于增强身体抵抗力,进一步降低感染病毒性感冒的可能性。

如果症状加重或出现警示信号,应立即就医,防止自行诊断和治疗导致病情延误。