



Close to Home

对于蒂马鲁本地的传奇人物来说, 年龄只是数字



开小摩托的约翰

在约翰的家乡蒂马鲁, 人们更熟悉他的另一个身份标签——开小摩托的。

约翰是Kāinga Ora的客户, 他赢得这个绰号, 不但因为他骑着小摩托在蒂马鲁四处出没, 也因为他那些著名的网络视频。这些视频引起了人们对从人行道维护、垃圾难题到有问题的驾驶行为等方方面面的关注。

“大伙都知道我骑小摩托出行, 但我从来不愿被我的残障所定义,” 78 岁的约翰解释道, 他的脊椎疾病影响了他的行动能力。

“1994 年, 我完成计算机课程, 从那以后, 我就爱上了网络和社交媒体带来的乐趣和自我表达。”

“制作视频对我来说很好玩, 而且它们还能让别人也会心一笑, 这算是一种额外的收获。所有的新技术都需要一些时间才能跟上, 但我喜欢, 这让我充实。”

“社交媒体是与社区保持联系的很棒的工具, 我希望我的同龄人里有更多人也能用起来,” 约翰说。

随着行动日益不便, 约翰制作的视频数量不如以前多了, 但这也带来了意想不到的好处——他现在有更多的时间享受新装修好的家。

约翰已经在Kāinga Ora的住房中生活了近四十年了, 最近的升级装修让他的家变得更温暖、更干燥、更节能, 住房的

下接第 15 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,以保护自己和其他人。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治愈。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 Z、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

庇护所和温暖

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, 使其心智得到激发。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:

- 1 安置 (Place)** 宝宝在您房间里, 他们自己的小床上。
- 2 戒除 (Eliminate)** 抽烟的习惯, 从孕期开始, 保护宝宝。
- 3 放平 (Position)** 宝宝, 使其仰卧, 脸部远离床上用品。
- 4 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 **PlunketLine 0800 933 922** 或访问 plunket.org.nz

PlunketLine是免费的家长帮助热线, 提供咨询服务。



plunket
whānau āwhina

上接第 13 页

对于蒂马鲁本地的传奇人物来说, 年龄只是数字



使用寿命也延长了。现在, 这所房子配备了新的厨房和浴室、新刷了油漆, 全屋还装上了全新的双层玻璃。

“我在这个可爱的家里住了 37 年多了, 但它从来没有像现在这样好过,” 约翰说。

“新窗户比旧窗户的保温效果好得多, 所以现在我在天冷的那几个月的电费少了很多。新的厨房和浴室用起来也方便多了。我真的非常感谢 Kāinga Ora 给了我这个家, 还有这些升级改造。”

“现在我只需要升级改造自己的老脸了!” 约翰开玩笑说。

风湿热预防

喉咙痛, 要检查

风湿热始于喉咙痛, 即所谓的“链球菌性喉炎”。大多数喉咙痛大约四天后会自行好转。但是, 如果不使用抗生素治疗链球菌性喉炎, 它可能会导致高危儿童和青少年患上风湿热。

凡是毛利和太平洋岛裔的儿童和青少年(4-19岁)出现喉咙痛均需要检查, 特别是如果您居住在北部地区、奥克兰、罗托鲁瓦和陶波附近、怀卡托、丰盛湾、吉斯本和东海岸、霍克斯湾、惠灵顿或赫特谷。



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。

在哪里接受检查

有很多地方可以检查喉咙痛。

- 您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。告知接待员您的孩子喉咙痛, 以便其安排护士迅速做出反应。
- 联系您孩子的学校, 了解他们是否有免费喉咙痛检查项目。
- 请联系本地的药房, 了解他们是否提供喉咙痛检查。
- 如果您对孩子喉咙痛的担忧很紧急, 可以拨打健康热线 0800 611 116。

什么是风湿热?

风湿热是一种自身免疫性疾病。当您的免疫系统在攻击链球菌性喉炎病菌时, 错误地攻击您身体的其他部位时, 就会发生这种情况。

大多数链球菌性喉炎都会好转, 并不会导致风湿热。然而, 在少数人中, 未经治疗的链球菌性喉炎会发展为风湿热, 导致心脏、关节(肘部和膝盖)、大脑和皮肤发炎肿胀。

如反复感染链球菌性喉炎且未经治疗, 患上风湿热的风险会更高。

风湿热的症状有哪些?

风湿热通常在孩子得了链球菌性喉炎后1至5周开始。您的孩子可能会出现:

- **关节疼痛** 肿胀(膝盖、肘部、脚踝和手腕)。关节也可能感觉发热; 不同关节可能在不同的日子感到疼痛
- 连续几天一直**发烧**
- 肘部、手腕、膝盖、脚踝和脊柱**出现皮疹**
- 皮肤下出现**小肿块**
- 手、脚、舌头和脸部**出现异常抽搐动作**
- **发烧** 38 摄氏度或以上
- **肚子疼**
- **体重减轻**
- **极度疲劳。**

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。**

有关风湿热的更多信息, 请访问 info.health.nz/rheumatic-fever