



## 健康脉搏：帮助学生应对感冒和流感季节的提示

根据[疾病预防控制中心](#)的数据，2017-18 流感季节是有史以来第一个被认为对所有年龄组都是“严重”的流感季节。为了帮助您的家人做好感冒—流感季节的准备，Multnomah 县学生健康中心的首席执业护士 Kristin Case 汇集了她的五大秘诀：

1. **像护士那样洗手：**洗手是我们都认为理所当然的事情。仅使用肥皂和水是不够的，您需要擦洗。通常人们会错过清洗关键区域，例如手背、每个手指之间以及手腕周围。务必用手掌互相用力揉搓至少 20 秒以获得完整效果。如果在洗手和使用消毒液之间做出选择，请选择传统方式并选择清洗。
2. **接种流感疫苗：**接种流感疫苗是采取预防措施的一种简捷方法。您可以带您的孩子到 10 所 Multnomah 县学生健康中心（其中 7 所位于波特兰公立学校校园内）中的任何一家，来接种流感疫苗。学生健康中心的医护从来没有自付费用，而且半数预约都是为了当天的需要而预留的。查看[健康中心列表](#)并致电离您最近的地点来进行预约。我们欢迎任何居住在 Multnomah 县的学生前往任意一个中心。
3. **维护您的免疫系统：**保持健康的最佳方法是照顾好自己的身体。这意味着要吃丰富的新鲜食物，如绿叶蔬菜，并确保您的孩子每天都锻炼身体。每天流汗 30 分钟可以帮助您的孩子保持身心健康。
4. **获得充足的睡眠：**普通学龄儿童每晚需要 9 到 11 个小时的睡眠。这是您孩子的身体专注于成长和自身修复的重要时刻。尽量为您的孩子设置一个正常的就寝时间，并避免睡前一小时内的屏幕时间。
5. **防止细菌传播：**如果您的孩子感觉不适，请考虑让他们待在家里休息。当我们生病时，我们都可以通过呆在家里来尽力阻止细菌的传播。您孩子的同学们会感谢您的。

*Kristin Case 是 Multnomah 县学生健康中心的执业护士经理。她有超过 20 年的家庭保健工作经验。*