

Care Link

Mọi thông tin dành cho các thành viên và thân hữu của CareOregon

Mùa thu 2006

Liên Kết tới Thành Công

Chương trình Dress for Success (Trang Phục giúp Thành Công) giúp các phụ nữ có lợi tức thấp tìm việc làm và thành công trong công việc. Mỗi khách hàng của chương trình Dress for Success sẽ nhận được một bộ quần áo khi phỏng vấn xin việc và số trang phục cho một tuần khi tìm được việc làm. Chương Trình Nhóm Phụ Nữ Chuyên Nghiệp của Dress for Success (Dress for Success Professional Women's Group Program) thường xuyên trợ giúp phụ nữ phát triển sự nghiệp thành công. Phải có giấy giới thiệu của cơ quan địa phương để tham gia chương trình. Những phụ nữ muốn tham gia chương trình có thể gọi số 503-249-7300; gửi thư điện tử tới oregon@dressforsuccess.org; hoặc tới trang mạng điện toán www.dressforsuccess.org/oregon.

Liên Kết tới Nguồn Thực Phẩm Khẩn Cấp

Các gia đình cần thực phẩm khẩn cấp có thể tới Chương Trình Thực Phẩm Khẩn Cấp Khu Vực Đông Bắc (**Northeast Emergency Food Program - NEFP**) từ 1 giờ tới 4 giờ chiều vào các ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm và thứ Bảy. Khi tới chương trình này lần đầu, mỗi thành viên trong gia đình phải xuất trình thẻ căn cước hợp lệ. Hơn 40 phần trăm khách hàng của chương trình là trẻ em. Chương trình NEFP có trụ sở hoạt động tại Đường NE 19th và Killingsworth, Portland. Để biết thêm chi tiết, xin gọi số 503-284-5470 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ nefp@emoregon.org

Liên Kết tới Chương Trình Làm Chủ Nhà

Portland Habitat for Humanity sẽ tổ chức một buổi họp xin mua nhà, từ 4 giờ 30 chiều tới 6 giờ sáng vào chủ nhật, ngày 15 tháng Mười tại Luther Hall (Phòng L121) ở Trường Concordia University, 2811 NE Holman St. tại Portland. Buổi họp này sẽ được tiến hành bằng tiếng Anh và tiếng Việt. Những người có lợi tức thấp mua nhà lần đầu sẽ tìm hiểu về chương trình Habitat for Humanity. Chương trình này đã giúp nhiều người trên toàn quốc thực hiện được giấc mơ làm chủ nhà. Để biết thêm chi tiết, xin gọi số 503-287-9529 hoặc tới trang mạng điện toán www.pdxhabitat.org.

Liên Kết tới Thông Tin về Sức Khỏe

Quý vị có biết sự khác biệt giữa cholesterol “tốt” và “xấu” không? Làm thế nào để biết là quý vị đang bị nhồi máu cơ tim? Khi nào quý vị nên gọi bác sĩ nếu con mình bị sốt? Quý vị có thể làm gì để kiểm soát bệnh suyễn? Cẩm Nang Hướng Dẫn *Healthwise*[®] có thông tin giải đáp cho những câu hỏi trên và nhiều câu hỏi chăm sóc sức khỏe quan trọng khác. Hiện đã có cẩm nang hướng dẫn tự chăm sóc miễn phí cho quý vị và gia đình. Để xin một bản miễn phí, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên (Member Services) tại số 503-416-4100 hoặc số điện thoại miễn phí 1-800-224-4840. Xin gọi TDD/TTY tại số 1-877-416-4161. Chỉ có hội viên mới được nhận cẩm nang miễn phí, mỗi gia đình được nhận một cuốn.



Đồ Miễn Phí

Thực Hành Tiếng Anh Miễn Phí

Nếu quý vị muốn tập nói tiếng Anh, gặp gỡ những người bạn mới, chia sẻ nền văn hóa của quý vị và tận hưởng những giây phút vui vẻ, hãy thu xếp tới dự sự kiện TalkTime tại một thư viện trong khu vực Portland. Mặc dù những người tham gia nói các ngôn ngữ khác nhau, nhưng buổi họp này sẽ chỉ dùng tiếng Anh. Chương trình TalkTime được tổ chức tại các thư viện sau đây trong khu vực Portland:

Capitol Hill Library
10723 SW Capitol Highway
503-988-5385

Midland Library
805 SE 122nd Ave.
503-988-5389

Holgate Library
7905 SE Holgate Blvd.
503-988-5392

Sống Khỏe

Ăn Uống Lành Mạnh Giúp Kiểm Soát và Ngừa Bệnh Tiểu Đường

Tại Hoa Kỳ có khoảng 21 triệu trẻ em và người lớn mắc bệnh tiểu đường, và gần 1/3 trong số đó không biết là mình mắc bệnh.

Những người mắc bệnh tiểu đường không sản sinh hoặc sử dụng đúng cách insulin, một loại hormone cần thiết để chuyển hóa đường, tinh bột và thực phẩm khác thành năng lượng cần thiết cho các sinh hoạt hàng ngày. Lượng đường trong máu cao gây ra các vấn đề về thần kinh và thận, bệnh tim và đột quỵ. Nhiều người mắc bệnh tiểu đường còn bị mập phì.

Cách ăn uống và tập thể dục đóng vai trò rất quan trọng trong việc ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường. Nếu mắc bệnh tiểu đường, quý vị có thể nhờ bác sĩ chăm sóc chính và/hoặc chuyên gia dinh dưỡng lập một chương trình ăn uống phù hợp nhất cho mình.

Vào thứ Bảy, ngày 3 tháng Hai năm 2007, Hội Chợ Oregon Diabetes Expo sẽ được tổ chức từ 9 giờ sáng tới 4 giờ chiều tại Trung Tâm Hội Nghị Oregon (Oregon Convention Center). Sự kiện này được tổ chức miễn phí cho công chúng, với chương trình khám kiểm tra bệnh tiểu đường, các cuộc hội thảo, các mẫu sản phẩm và thực phẩm dùng thử và các cuộc cố vấn riêng với chuyên gia. Ghi danh miễn phí trên mạng điện toán: www.diabetes.org/oregonexpo. Để biết thêm chi tiết, xin gọi số 503-736-2770 hoặc 888-342-2383 (số điện thoại miễn phí) hoặc gửi thư điện tử tới dlindsay@diabetes.org

Những Lời Khuyên Ăn Uống Lành Mạnh

- Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau, kể cả rau, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, các sản phẩm làm từ sữa không có chất béo, đậu quả, thịt nạc, thịt gia cầm và cá. Tránh ăn các loại thực phẩm có nhiều đường như thanh kẹo, soda và bánh donuts.

- Theo dõi cỡ phần ăn.
- Bảo đảm rằng các loại thực phẩm mà quý vị chọn có đầy đủ chất dinh dưỡng.
- Tập thói quen đọc nhãn thực phẩm.
- Hạn chế dùng đồ uống có cồn vì các loại đồ uống này làm tăng thêm calorie nhưng không bổ dưỡng.

Khỏe Hơn

Những Lời Khuyên Hữu Ích Nhất Về Cách tự Chăm Sóc Bản Thân Khi Bị Cảm Lạnh

- Tránh làm vi trùng lây lan bằng cách thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước, đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi và xì mũi.



- Uống thêm nước và nước trái cây.
- Ngủ nhiều.
- Hít hơi nóng từ vòi sen hoặc bồn tắm hoặc sử dụng nước xịt mũi bằng nước muối để làm bong màng nhầy và chữa nghẹt mũi.
- Dùng kẹo ngậm

chữa ho và đá lạnh để chữa viêm họng.

Làm Cách Nào

Để Được Giúp Đỡ Chống Nạn Bạo Hành Trong Gia Đình

Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng Cho Phụ Nữ tại Portland (**Portland Women's Crisis Line**) trợ giúp cho các nạn nhân bị bạo hành trong gia đình và hãm hiếp tại ba quận. Đường dây này cung cấp thông tin về bạo hành trong gia đình và hãm hiếp, cũng như vấn đề lập kế hoạch bảo vệ an toàn, giới thiệu tới nơi tạm trú, trợ giúp của người đồng cảnh ngộ, và dịch vụ bệnh lực quyền lợi tại bệnh viện cho các nạn nhân bị hãm hiếp. Đường dây trợ giúp khủng hoảng này hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày một tuần tại số 503-235-5333 hoặc số 888-235-5333.

Đường dây trợ giúp khủng hoảng của **Clackamas Women's Services** có một nhân viên bệnh vực quyền lợi có kinh nghiệm huấn luyện, nhân ái và biết cảm thông, làm việc 24 giờ trong ngày để giúp các nạn nhân bị bạo hành trong gia đình và hãm hiếp. Mọi dạng ngược đãi dù là về tinh thần, tài chính, hãm hiếp hay hành hạ thể chất đều nghiêm trọng. Hiện nay trong cộng đồng đang hình thành nhiều nhóm trợ giúp cho phụ nữ, trẻ em và thanh thiếu niên. Xin gọi số 1-800-654-2288 để biết thông tin về vấn đề an toàn, nơi tạm trú, các nhóm trợ giúp trong cộng đồng, dịch vụ trợ giúp cách nuôi dạy con cái và bệnh vực quyền lợi..

Ngon và Rẻ

Người Đạt Giải Cuộc Thi Công Thức Nấu Ăn

Xin cảm ơn tất cả các hội viên đã đáp ứng lời kêu gọi đóng góp công thức nấu rau và trái cây ngon và rẻ tuyệt vời nhất. Chúng tôi đã nhận được hơn 40 bài dự thi, và các nhân viên của chúng tôi rất vui khi được chuẩn bị các món chính và món tráng miệng tại buổi tiệc nấu ăn.

Cô Lorena Colin ở vùng Boardman, Oregon đã dự thi với công thức nấu ăn đoạt giải dưới đây. Công thức nấu ăn này đã được cô Carolina Valdez, đại diện ban dịch vụ hội viên chế biến cho buổi tiệc nấu ăn.

SÚP RAU

Thành Phần:

3 củ cà rốt 4 trái cà chua đỏ 4 muỗng canh bột
2 củ khoai tây nhánh tòi súp gà hoặc viên
1 chén đậu garbanzo súp gà
1 củ hành 1 chén bắp cải
1 chén rau bina

Chuẩn Bị:

Cắt nhỏ rau.

Cho cà chua, hành, tỏi và nước vào máy xay. Xay kỹ, dùng rổ sàng để lọc lấy nước

Thêm 1 muỗng canh dầu oliu vào một chiếc xoong lớn. Đổ nước sốt cà chua vào xoong và để sôi nhẹ.

Thêm bột/viên nước súp gà sau đó để sôi liu riu.

Thêm rau và một chút nước. Đậy vung và để sôi liu riu trong 15 phút, sau đó dọn ăn nóng.

Lưu ý: Cũng có thể rắc thêm phó mát xắt sợi lên súp.

Quý vị có công thức nấu ăn nào cho ngày lễ và có lợi cho tim mà quý vị muốn chia sẻ không? Những người vào vòng chung kết sẽ được mời tham dự buổi tiệc nấu ăn theo công thức dự thi vào tháng Mười Một để đánh giá các món ăn.

Nếu công thức nấu ăn của quý vị đoạt giải, quý vị sẽ được nhận một phần thưởng.

Xin gửi các công thức nấu ăn dự thi trước ngày 20 tháng Mười, 2006 qua đường bưu điện tới địa chỉ: CareOregon, CareLink Recipe Contest, 315 SW Fifth Ave. Suite 900, Portland, OR 97204. Quý vị cũng có thể gửi công thức nấu ăn dự thi qua thư điện tử tới địa chỉ carelink@careoregon.org.

Giành phần thưởng



Nicole Dino (bên trái), y tá cơ sở của Bộ Y Tế Quận Multnomah, đang nói chuyện với khách hàng là cô Viridiana Vazquez, trong khi bé Jose Damian được 2 tháng tuổi đang ngủ chợp giấc. Qua chương trình Hợp Tác Giữa Gia Đình và Y Tá (Nurse Family Partnership Program), cô Nicole đã làm việc với các gia đình song ngữ và nói tiếng Tây Ban Nha, cung cấp thông tin hướng dẫn giữ gìn sức khỏe trong thời gian mang thai cho các bà mẹ độc thân sinh con lần đầu và trợ giúp cho bà mẹ và đưa bé cho tới khi em tròn 2 tuổi.

Các Mẹo Vật dành cho Các Bà Mẹ

Hỏi Tôi có thể làm gì để bảo vệ con mình tránh nhiễm độc chì?

Đáp Tại Hoa Kỳ, tình trạng nhiễm độc chì ảnh hưởng tới khoảng 4 triệu trẻ nhỏ tương đương với một phần sáu trẻ em dưới 6 tuổi. Chì đặc biệt có hại cho trẻ em dưới 6 tuổi, nhưng bất kỳ ai ăn, uống hoặc hít thở phải một chất gì đó có quá nhiều chì cũng có thể bị nhiễm độc chì.

Những trẻ em có mức chì trong máu cao có thể bị tổn thương não, chậm phát triển trí tuệ, các vấn đề về hành vi, tổn thương gan và thận, quá hiếu động, và các vấn đề khác về thể chất và trí não, và trong trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.

Nếu quý vị sống trong một căn nhà được xây dựng trước năm 1950 và có những mảnh sơn bong ra, con quý vị có thể có nguy cơ tiếp xúc với chất chì. Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) khuyến cáo nên cho mọi trẻ em đi khám kiểm tra chì khi được 12 tháng tuổi, và bắt đầu đi khám kiểm tra từ khi em được 6 tháng tuổi. Quý vị không thể biết một đứa trẻ có bị nhiễm độc chì hay không trừ khi đưa em đi thử nghiệm. Quý vị chỉ mất 10 phút để làm xét nghiệm máu, và có thể biết kết quả ngay trong vòng một tuần.



CareOregon

315 SW Fifth Ave., Suite 900
Portland, Oregon 97204

Nonprofit Org.
US Postage
PAID
Seattle WA
Permit No. 776

VI

Góc Dành Cho Trẻ Em

Hội Chợ Hóa Trang (Halloween)

Hãy hòa mình vào không khí Lễ Hội Hóa Trang với chương trình biểu diễn của Chợ Nông Trại và Ủy Ban Nghệ Thuật Beaverton (Beaverton Arts Commission) tại Hội Chợ Hóa Trang (Halloween Market) từ 8 giờ sáng tới 1 giờ 30 chiều thứ Bảy, ngày 28 tháng Mười, tại bãi đậu xe của Thư Viện Thành Phố Khu Vực Miền Tây (West City Library), SW Hall Blvd., gần Đường Fifth Street. Sẽ có nhiều hoạt động cho trẻ em, trong đó bao gồm cả trò xin kẹo, vẽ mặt và vẽ bí ngô. Để biết thêm chi tiết, xin gọi số 503-643-5345; gửi thư điện tử tới market@beavertonfarmersmarket.com; hoặc tới trang mạng điện toán <http://www.beavertonfarmersmarket.com>.



Lời Khuyên Thuốc tây

Sự Thật Về Thuốc Trụ Sinh

Siêu vi là nguyên nhân thường gặp nhất gây cảm lạnh và cúm, sổ mũi đau họng và hầu hết các bệnh ho, cảm lạnh đau vùng ngực và viêm xoang. Thuốc trụ sinh không có tác dụng diệt siêu vi, và có thể rất có hại nếu dùng thuốc trụ sinh khi không cần thiết. Dùng thuốc trụ sinh không có tác dụng chữa khỏi các bệnh do siêu vi gây ra hay giúp quý vị mau đỡ bệnh hơn. Càng dùng nhiều thuốc trụ sinh thì quý vị càng “dạy” vi khuẩn cách kháng thuốc. Quý vị còn có thể mắc bệnh viêm nhiễm nặng khó chữa trị và có thể phải nằm viện. Khi cần phải chữa trị một căn bệnh do siêu vi, thí dụ như cảm cúm hoặc cảm lạnh, liệu thuốc công hiệu nhất chính là chăm sóc bản thân thật tốt.