

## Наша задача - связать вас с организациями, где вам могут предоставить помощь

Добро пожаловать в CareLink, богатый ресурс, где вы найдете советы по здоровью, полезную информацию и интересные мероприятия, проходящие в вашей местности. Наша цель, дать вам ссылки на людей, места и веб-сайты, предлагающие информацию о самом важном: вашем здоровье, вашей семье и вашей жизни.

### Ссылка на вашего специалиста по оказанию первой помощи (PCP)

У вас есть идентификационная карта CareOregon? Тогда у вас есть специалист по оказанию первой помощи (Primary Care Provider (PCP)), который поможет вам в решении всех возникающих у вас медицинских вопросов. Специалист по оказанию первой помощи – врач, медсестра или фельдшер – ваш лучший союзник в вопросах здоровья. Он ваш партнер по заботе о вашем здоровье. Звоните вашему специалисту по оказанию первой помощи, днем или ночью, с любыми вопросами или заботами, связанными со здоровьем.



### Ссылка на здоровье

Мы не хотим заниматься нравочениями: Мы знаем, что вы знаете, что физические упражнения и здоровая диета приносят вам пользу. Посмотрите наш **ДЕШЕВЫЙ И ХОРОШИЙ** рецепт курицы, который не только легко приготовить, он также полезен для вашего сердца – его предоставила Американская Кардиологическая Ассоциация. Также посмотрите наш раздел **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**, в котором говорится о том, как вы можете помочь вашему ребенку справиться с астмой.

### Ссылка на помощь

Знаете ли вы, что есть несколько местных организаций, предоставляющих бесплатную или недорогую пищу, бесплатную юридическую помощь и даже бесплатные налоговые консультации? См. информацию под заголовками **БЕСПЛАТНО** и **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ** в этом информационном бюллетене, чтобы узнать подробнее

### Ссылка на уход и обслуживание

«Руководство по здоровью» (Healthwise Handbook) – это бесплатное и информативное руководство по вопросам здоровья для вас и вашей семьи. В нем более 300 страниц, из которых вы можете узнать, как поступать в случае проблем со здоровьем. Оно также поможет вам работать совместно с вашим специалистом по медицинскому обслуживанию для решения проблем вашего здоровья.

#### БЕСПЛАТНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВЬЮ

Для заказа бесплатного экземпляра для вашей семьи, звоните в Услуги для членов по тел. 503-416-4100 или бесплатно 1-800-224-4840. Текстовый телефон для людей с нарушением слуха: 1-877-416-4161. Бесплатное Руководство по здоровью предоставляется только для членов. Пожалуйста, не более одного экземпляра на семью.

### Ссылка на \$50

Ищите кнопки «Выиграйте \$50», чтобы получить шансы выиграть деньги за отправку нам ваших идей. Нам нужны дешевые и хорошие рецепты и советы для молодых мам – мы бы хотели услышать их все. Если мы выберем ваш рецепт или ваш совет, вы выиграете \$50!

### Он-лайн, в любое время

Щелкните на <http://www.careoregon.org/carelink>, чтобы прочитать данный информационный бюллетень в режиме он-лайн.

Ищите CareLink в вашем почтовом ящике каждые три месяца. А пока, счастливого чтения!

**ДЕШЕВЫЙ И ХОРОШИЙ**

Примечание редактора: Здоровая диета, если ее объединить с физическими упражнениями, может улучшить функционирование вашего организма в повседневной жизни. Здесь приводятся легкие в приготовлении рецепты вкусной здоровой пищи для вас и на удовольствие вашей семьи.

**Выиграйте \$50**

### КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МЕДЕ

На шестерых

- |                                                                                         |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2 фунта кусочков курицы (грудки, ножки), без кожи, весь видимый жир необходимо удалить, | 1/2 чашки соуса териаки с пониженным содержанием соли |
| 1 чашка меда                                                                            | 1/4 чашки апельсинового сока                          |
|                                                                                         | 1 столовая ложка горчицы Dijon                        |

Заранее нагрейте печь до 375° по Фаренгейту.

Сполосните и высушите курицу. Положите одним слоем на мелкий противень. В миске среднего размера смешайте другие компоненты. Залейте кусочки курицы.

Пеките не закрывая, регулярно поливая медовой смесью в течение примерно 45 минут, либо до тех пор пока курица не станет мягкой и перестанет быть розовой.

Источник: Американская Кардиологическая ассоциация

**ДЕТСКИЙ УГОЛОК**

### Помощники по выполнению домашних заданий

Библиотека округа Мультиномах предлагает учащимся добровольцев в помощь по выполнению домашних заданий. Специально подготовленные для этого добровольцы, предоставляют учащимся индивидуальную помощь в процессе поиска в библиотеке книг и информации, необходимой им для выполнения домашних заданий. Приводите своего ребенка в любую из библиотек Портленда, адреса которых напечатаны ниже, в те дни и часы, когда работают добровольные помощники по выполнению домашних заданий.

- |                                                                                                                          |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ♦ Central Library<br>801 S.W. 10th Avenue<br>вторник, 16.00 – 18.00.<br>503-988-5123                                     | ♦ Woodstock Library<br>6008 S.E. 49th Avenue<br>среда, 15.00 – 17.00.<br>503-988-5399                              |
| ♦ North Portland Library<br>512 N. Killingsworth St.<br>вторник, 17.00 – 19.00;<br>среда, 15.00 – 17.00.<br>503-988-5394 | ♦ Rockwood Library<br>17917 S.E. Stark Street<br>вторник, 17.00 – 19.00;<br>четверг, 3.30 – 18.00.<br>503-988-5396 |

## ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

# Помогите своему ребенку справиться с астмой

Знаете ли вы, что примерно один из 10 американских детей страдает астмой? В Орегоне, по имеющимся данным, 3 ребенка в каждом классе страдают астмой.

Если у вашего ребенка астма, вы можете помочь ему держать ее под контролем. Важно, чтобы ваш ребенок мог делать то же, что и другие дети, например, делать зарядку, играть в спортивные игры.

Очень важно, чтобы вы были в постоянном контакте с медицинским специалистом, наблюдающим вашего ребенка, чтобы быть уверенным, что он принимает правильные лекарства. Этот медицинский специалист может дать вам план действий против астмы, в котором расписано, как принимать лекарство и выполнять предписания по лечению.

Вот еще как можно помочь вашему ребенку справиться с астмой:

- ♦ Поговорите с учителями или тренерами вашего ребенка о его астме, и дайте им копии плана действий вашего ребенка против астмы.
- ♦ Держите ребенка подальше от сигаретного дыма.
- ♦ Если ваш ребенок следует плану лечения, но продолжает кашлять по ночам, поговорите со специалистом по оказанию первой помощи. Возможно, вашему ребенку нужны другие дозировки или другие лекарства.
- ♦ Если ребенок достаточно взрослый, чтобы использовать ингалятор без вашей помощи, проверьте, знает ли он, как часто следует принимать лекарство от астмы.

## СОВЕТЫ ДЛЯ МАМ

**Вопрос:** Что мне следует ожидать от первого посещения врача-гинеколога в связи с беременностью?

**Ответ:** Первое посещение врача – одно из важнейших событий периода вашей беременности. Вы узнаете, как оставаться здоровой, чтобы обеспечить рождение здорового ребенка. Вы пройдете тщательные медицинские и гинекологические обследования. Медицинские тесты позволят обнаружить любые проблемы, могущие повлиять на здоровье вашего ребенка.

Чтобы врач мог оказать вам наиболее подходящую медицинскую помощь, ему придется задать вам множество вопросов. Он спросит, курите ли вы, пьете ли алкоголь или применяете ли запрещенные наркотики. Расскажите ему обо всех перенесенных болезнях, вашем образе жизни и семье. Не стесняйтесь обсуждать любые связанные со здоровьем вопросы, которые вас беспокоят: ваш доктор с готовностью проконсультирует вас о том, как сохранить здоровье в течение беременности.

### Домашнее средство от утренней тошноты и рвоты

У вас есть домашнее средство от утренней тошноты и рвоты, которым бы вы хотели поделиться? Если мы выберем ваше предложение для нашего форума читателей в следующем информационном бюллетене, мы вышлем вам \$50. Присылайте ваши идеи до 25 апреля 2006 г., по адресу: CareOregon Communications Dept., 315 SW Fifth Ave., Suite 300, Portland, OR 97204. Предложения также можно отправлять по электронной почте на адрес: [carelink@careoregon.org](mailto:carelink@careoregon.org).

Выиграйте  
\$50

## Что может спровоцировать приступ астмы

### СОВЕТЫ ПО УХОДУ

Что общего между пылевыми клещами, цветочной пылью, сигаретным дымом, перхотью с шерсти животных, обезболивающими средствами и эмоциональным стрессом?

Каждый из этих инициаторов может вызвать или «спровоцировать» астму у вашего ребенка и усилить ее проявление.

Излечить астму невозможно, однако ее можно держать под контролем, ограничивая воздействие провоцирующих астму инициаторов. Поговорите со специалистом, оказывающим первую помощь вашему ребенку, чтобы узнать об инициаторах астмы и способах избежания их воздействия

## Практические советы...

### ДЕШЕВОЕ ПИТАНИЕ

**Благотворительная организация «Сестры Дороги» (Sisters of the Road)** предлагает питательную пищу по низким ценам или в обмен на труд. Еда у Сестер стоит \$1,25 и может быть оплачена деньгами, продовольственными талонами, или в обмен на труд. Всегда имеется по крайней мере два горячих, вкусных и питательных основных блюда, и всегда в наличии вегетарианские блюда. Кафе Сестер расположено по адресу 133 NW Sixth Avenue Портленд. За дополнительной информацией обращайтесь по тел. 503-222-5694.

### БЕСПЛАТНЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

**Банк Пищи Орегона (Oregon Food Bank (OFB))** получает свежие фрукты и овощи от фермеров и плодоовощных оптовых компаний. Благодаря программе «Дни совместного использования урожая», фрукты и овощи предоставляются бесплатно для малообеспеченных жителей г. Портленд и его окрестностей. Для получения дополнительной информации звоните бесплатно по телефону: 1-800-777-7427.

### БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

**OregonLawHelp.org** (<http://www.oregonlawhelp.org>) – здесь малообеспеченные жители всех административных районов Орегона могут получить бесплатную помощь по всем юридическим вопросам.

## БЕСПЛАТНО

Бесплатное питание предоставляется всем малообеспеченным жителям по нижеприведенным адресам г. Портленд.

Для получения полного списка, зайдите за газетой под названием Street Roots.

### Blanchet House

340 NW Glisan  
Время работы:  
С понедельника по субботу  
– завтрак 6.30 час. – 7.30 час.;  
ланч 11.30 - 12.30 час.; и ужин  
17.00 – 18.00 час.  
Тел.: 503-226-3911

### Food Not Bombs

Вегетарианская пища.  
NW Park/Couch  
Время работы: 17.30,  
вторник, среда, четверг и  
суббота по адресу:  
Col. Sumners Park,  
Belmont & 20th.  
Тел.: 503-239-5707

### Maina Koinonia

Ужин по воскресеньям:  
SW First and Ankeny,  
Skidmore Fountain  
Время работы: 19.00,  
воскресенье

### Portland Rescue Mission

Ежедневно.  
111 West Burnside  
Время работы: Еда  
выдается с 7.00 до 7.15 и с  
19.00 до 19.40.

### St. Michael's

Ланчи в пакетах.  
SW Fifth and Mill  
Время работы: 10:00-  
11:00, с понедельника  
по пятницу  
Тел.: 503-228-8629

## Ссылки на источники информации

### Классы и Услуги для Русских Иммигрантов

Социальные Услуги Русского Орегона (СУРО) (Russian Oregon Social Services (ROSS)) оказывает различные услуги русскоговорящим жителям города и пригородов Портленда. С 1994 года, СУРО оказывает русскоговорящим жителям такие услуги, как классы английского как второго языка, классы гражданства и питания, обучение на дому, образовательные семинары и пр. Предоставляются также бесплатные стоматологические услуги и юридические консультации. Кроме того, СУРО предлагает письменные переводы, устные переводы и нотариальные услуги по низким ценам, а также, бесплатную помощь по заполнению налоговых деклараций благодаря добровольцам из Американской ассоциации пенсионеров. За дополнительной информацией обращайтесь по тел. 503-777-3437 или на сайт <http://www.emoregon.org/ROSS.htm>.

### Важные Услуги

Хотите узнать, есть ли у вас право получать продовольственные талоны, федеральную жилищную помощь и помощь по другим программам? [Oregonhelps.org](http://www.oregonhelps.org) (<http://www.oregonhelps.org>) предлагает простой способ найти информацию о государственных программах помощи, на которые вы можете иметь право.

## Хорошая жизнь

## Ресурсы для инвалидов

Что: **Группа Поддержки здорового образа жизни**  
Где: 2410 SE 11th Ave., Portland  
Когда: 3.00 – 15.00, третий четверг каждого месяца  
Дополнительная информация: 503-232-7411 или [www.ilr.org](http://www.ilr.org)  
Текстовой телефон для людей с нарушением слуха: 503-232-8408

«Независимые ресурсы для жизни» (Independent Living Resources (ILR)) приглашает новых участников в свою Группу поддержки здорового образа жизни. Участники обсуждают, как они претворяют в жизнь поставленные перед собой цели по улучшению своего здоровья, и выступающий представляет информацию о здоровье по различным темам.

### Что: Ежемесячные танцы

Где: Mt. Scott Community Center, 5530 SE 11th Ave., Portland  
Когда: 19.00 – 21.00, первая пятница каждого месяца  
Дополнительная информация: 503-823-4110 или текстовой телефон для людей с нарушением слуха: 503-823-4328  
Организация «Парки и Отдых Портленда» проводит ежемесячные танцы по своей программе Отдыха для инвалидов. Открыты для инвалидов-взрослых, возраст – от 16 и старше. Живой оркестр или диск-жокей играют музыку; предоставляются закуски и освежающие напитки. Опекуны должны оставаться, чтобы помогать участникам.

### Что: Спорт на Открытом Воздухе

Где: Разные места  
Дополнительная информация: 503-232-7411 или [www.ilr.org](http://www.ilr.org)  
Текстовой телефон для людей с нарушением слуха: 503-232-8408  
«Независимые ресурсы для жизни» (ILR) организует спортивные программы и программы отдыха для инвалидов.



Ха Чу (на фотografie слева), инспект op по рассмот рению прет ензий, среди нескольких сот рудников CareOregon, вст рет ивших Новый Лунный год с вьет намским сообщест вом Tet Celebration в Порт ленде. Эт о событ ие посет или более 12 000 человек, около 1300 прошли через

Форум Здоровья. «Эт о была великолепная возможность участ вовать в праздновании Нового года и поделит ься информацией о здоровье в праздничной ат мосфере», - сказала Дениз Джонсон, координат op по образованию в сфере здоровья (на фот oграфии справа).