



2021年8月 | 第31期

My Health My Voice

加入人才库 (PEOPLE BANK)，参与协助改善本地区的健康，或订阅My Health My Voice，收取我们每季度的新闻通讯，请访问 nwmphn.org.au/peoplebank。

新冠疫情的长期影响

新冠肺炎是致命疾病，对老年人和有其它健康问题的人尤其危险。很多人可能不知道，得了新冠肺炎的人 - 即便是很轻微的病例，之后几个月都会有症状。

尽管得了新冠肺炎的人大多数在几周内康复，有些人一直有症状，有时超过3个月还有复杂的健康需求。这叫“长期新冠肺炎”。

本地GP（全科医生）Jeannie Knapp博士说，对很多人而言，虽然开始只有轻微症状，但新冠肺炎会对健康产生严重的长期影响。Knapp博士说一旦你符合条件就应该去接种疫苗，这很重要。

Knapp博士说多达30%得新冠肺炎的人最后转成长期新冠肺炎，导致严重损害身体的疲劳和其它症状。“而且这与你的年龄无关，”

Knapp博士说。“通常年纪较轻的人死于新冠肺炎的可能性较低，但他们中有30%的人最后转成长期新冠肺炎。”

“我知道有一个病人现在才刚刚回去正式上班，她感染后几乎等了12个月。”

你可以在这里看Jeannie Knapp博士的视频：youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ。

自疫情爆发以来墨尔本西北区的新冠病例已超过12,000例，几乎占全澳新冠病例的一半 (42%)。

墨尔本西北区初级保健网在做哪些工作？

墨尔本西北区初级保健网 (PHN) 2021年4月和5月间对年龄43-59岁、确诊有长期新冠肺炎的人进行了调查。调查目的是为了了解他们与长期新冠肺炎共存的经历，包括他们使用照护服务的经历、他们需要哪些经常性的支持。

墨尔本西北区初级保健网正在为GP和健康服务机构提供在线工具和教育支援，这样GP就能更好地帮助那些有常见新冠后遗症的人并安排治疗。

有些人的新冠症状会持续数月。



发表你的看法将有 机会赢取\$100

如果你填写我们的2021年社区健康需求调查问卷，你可以参加抽奖，有机会赢取三张\$100代金券中的一张。

你在问卷中的回答将用于帮助我们了解社区需要哪些健康服务。这能让我们为变化做准备和安排资金，让本地健康系统更好地为大家服务。

访问我们的2021年社区健康需求调查问卷网页了解详情。



“告别新冠” 新的视频有20种语言

本文落笔之时维州正面临第5次封城。毫无疑问，你和其他很多维州人一样都希望这是最后一次封城。恢复正常的关键在于全民接种疫苗。接种疫苗的人越多，我们越能抵抗新冠病毒并减少它的传播。

本月墨尔本西北区初级保健网已公布用19种社区语言和英语制作的20个视频，协助宣传接种新冠疫苗的好处。视频专门介绍了来自我们本地社区的人。

请观看并分享这些视频，协助“告别新冠” nwmpn.org.au/goodbyecovid。

为长者提供的阶梯式照护和心灵关怀

疫情对长者很不利，随之而来的是更多的孤独和生活压力。

Merri Health的阶梯式照护和心灵关怀项目支持那些面临巨大压力、感觉痛苦和孤独或正在经历煎熬的65岁以上的人（或50岁以上的原住民和托雷斯海峡岛民）。

他们可以为你推荐社区活动、社团和项目，改善情绪和睡眠、放松、加强与社会的联系、应对焦虑感、悲痛感或丧亲之痛。

该项目面向住在以下各市的居民：Hume、Moreland、Darebin、Yarra、Gisborne、Melton、Brimbank、Melbourne、Maribyrnong、Hobsons Bay、Wyndham、Moonee Valley和Bacchus Marsh。你可以在你家、在社区某个地方、通过电话或视频电话与他们见面。这是免费、保密的项目，可以按你倾向的语言安排翻译。

详情请拨 1300 637 744。



开处方、享康乐

社会处方（Social Prescribing）帮助人们与他们的社区紧密相连并充实他们的生活。开社会处方需要你的GP（或保健人员）和康乐统筹员的支持，以便用医疗之外的方法改善你的身心健康。它可以帮你与本地社团或锻炼小组建立联系，为你推荐育儿支持、法律咨询或财务咨询等服务。

社会处方项目由IPC Health主办。IPC Health Brimbank (Deer Park) 项目现已启动。Wyndham Vale 全科医生诊所也提供这项服务。在Brimbank和Wyndham生活、工作

或学习的成年人可以申请使用这项服务。如果你有社会、身体或精神健康方面的需要而且这些需要给日常生活带来了困难，如果你愿意建立并保持社会联系，那么就请主动与这些单位联系。

详情请访问 ipchealth.com.au/social-prescribing 拨打Brimbank 诊所电话：9219 7103 或 Wyndham 诊所电话：9216 7777 电子邮件：socialprescribing@ipchealth.com.au

健康的北非蛋（Shakshuka）的制作方法

原料

- 1个中等大小的洋葱，去皮切碎
- 2瓣大蒜，去皮切碎
- 200克蘑菇，切片
- 1个中等大小的红椒，切块440克听装低盐焗豆
- 800克听装没有添加盐的番茄
- 1茶匙孜然粉
- 1/2茶匙红椒粉
- 125克菠菜叶，切碎
- 1/2小笼樱桃番茄，切半
- 6个鸡蛋
- 1/2杯新鲜意大利香菜，切得很碎，备用

方法

用大平底锅，喷油，放中火或大火。加洋葱炒3分钟直到变软。加大蒜、蘑菇和红椒。炒5分钟。

放进焗豆、听装番茄、孜然、红椒粉和调味的胡椒。开大火直到沸腾，然后小火炖5分钟直到略微变稠。

加菠菜叶轻轻搅拌直到叶子萎缩。撒上樱桃番茄。

用调羹扒开6个小孔，往每个孔里打一个鸡蛋。盖上盖子煮5分钟左右，直到蛋白变硬、蛋黄刚刚凝固。

关掉火，撒上香菜，立即食用。
菜谱摘自 livelighter.com.au



My Health My Voice是墨尔本西北区初级保健网的新闻通讯，这是一个致力于改善我们本地社区保健服务的非营利组织。要订阅这份新闻通讯或取消订阅，请发电子邮件：myvoice@nwmpn.org.au 或打电话：(03) 9347 1188。

2021年8月 N20 0007 12 ©NWMPN. 保留所有权利。

nwmpn.org.au