



冬季病毒高发，流感&新冠再次来袭！【自我防护指南】

寒冷的冬季已经悄然降临，而伴随着寒冷的季节，常年存在的威胁流感病毒再度来袭；新冠病毒也再次卷土重来。这是一个需要我们**高度警惕和防范的时刻**！病毒不断变异和传播，为了您和家人的健康，Melbar再次提醒长者们**做好自我防护，远离病毒威胁**！

流感&新冠症状

新冠和流行性感冒的症状相似，包括：

- ▶ 发热和寒战
- ▶ 咳嗽、喉咙痛以及流鼻涕或鼻塞
- ▶ 肌肉酸痛、关节疼痛、头痛和疲劳
- ▶ 恶心、呕吐和腹泻
- ▶ 气短或呼吸困难
- ▶ 疲倦

请时刻注意您的身体状况，如果您出现以上病症，请**立即告知您的个案经理**。

如何接种流感疫苗？

流感疫苗在3到4个月后会失去效果。因此，建议长者们**每年接种新的流感疫苗**。根据澳大利亚政府的国家免疫计划，**65岁及以上的长者可以免费接种流感疫苗**。

您可以通过您的**家庭医生、药剂师或原住民医疗服务**，预约流感疫苗接种。

如何接种新冠疫苗？

所有在澳大利亚的人都能够**免费接种新冠疫苗**。针对年满65岁或以上的长者，澳大利亚政府强烈建议您接种**2023年的新冠疫苗加强针**。

如果您距上一次感染或接种新冠疫苗已经过去**6个月或更长时间**，您可以接种2023年的加强剂，建议选择**针对Omicron变异株的二价疫苗**。

您可以使用**简易疫苗接种服务 (Easy Vaccine Access, EVA)**，预约接种新冠疫苗。

简易疫苗接种服务流程 (EVA)

步骤1:

- 发送短信“Hey EVA”
- 至0481 611 382

步骤2:

- 收到来自EVA的**回复短信**，并提供以下信息：
 - 1) 姓名
 - 2) 常用语言
 - 3) 最佳接种日期和时间
 - 4) 最佳回电联系号码

步骤3:

- EVA专业接线员**给您回电**
- 帮助您**预约新冠疫苗接种**

更多信息请登录www.health.nsw.gov.au官方网站查看。

客户反馈/Feedback

您觉得月度新闻摘要是否有用？

- 非常有用 一般有用 无所谓 可以改进 没有用

请问您有任何改进意见吗？

投递方式:

联系您的专属个案经理或服务协调；

致电Melbar服务热线 02 9261 1636或邮件Melbar客户反馈邮箱feedback@melbar.com.au



多语言沟通能力，无障碍就医服务 6月明星护工——高文洁

高文洁，在澳洲居住近30年，具备出色的英语能力和丰富的生活经验。在Melbar，她的主要职责是带领长者外出就医。与一般居家护理不同，高文洁每次服务的对象和时间都不固定。为了确保准时为每位长者提供服务，高文洁详细记录了每次服务的信息，包括长者的姓名、居住地址、服务时间、病史和具体需求等。自加入Melbar以来，高文洁**从未错过或延迟过任何一次长者的外出就医服务。**



【全程细心陪同，无障碍交流沟通】

服务的一位长者需要看专科医生，但没有家庭医生（GP）的介绍信。专科医生表示，如果没有GP开具的介绍信，一些项目需要自费，无法使用Medicare报销。长者的GP也不会中文，高文洁立即帮助长者联系GP，让GP开具介绍信，并通过电子邮件发送给专科医生。**成功地帮助长者免费完成了专科医生的就诊。**

外出就医一直是很多华裔长者日常生活中面临的挑战。高文洁用自己的专业知识和生活经验，真正帮助长者**解决外出就医需求**。她出色的英语能力，凸显了多语言能力在跨文化交流和服务中的重要性；她细致记录每次服务信息，展现了对职责的高度承诺和专业精神。



悦老、享老、益老

自2023年4月18日以来，Melbar 旗下非盈利机构Melbar Community Association (MCA) - Melbar益老协会已在以下三个社区积极展开多次丰富多彩的长者社区活动，包括创意手工、健体八段锦、月度寿星、以物易物、科普讲座等，**促进华裔长者老年生活幸福指数。共计500+长者出席参加活动。**

如果您有意参加活动，请联系您的专属个案经理或注册经理报名或致电+61(02)9261 1636

**Riverwood
社交活动中心**

手工艺制作
养生健体

每周二
13:45 ~ 16:00

80 Kentucky Rd,
Riverwood NSW 2210

**Meadowbank
合唱兴趣小组**

专业合唱队排练
合唱教学

每周四
09:45 ~ 12:15

3A Bay Dr,
Meadowbank NSW 2114

**Ultimo
舞蹈兴趣小组**

MCA舞蹈队排练
舞蹈教学

每周四
10:00 ~ 13:00

40 William Henry Street Corner,
Bulwara Rd, Ultimo NSW 2007

