



October 17, 2018 QuickNotes

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ (MCPS) አክቶበር 27፣ ስለ አእምሮ ጤናማነት/ደህንነት/ጥሩ አቋም ላይ ስለመሆን የሪሶርሶች(መገልገያዎች) ፌስቲቫል (ትርኢት) አዘጋጅቷል።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ የትምህርት ቦርድ አክቶበር፣ 2018 በሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የአእምሮ ጤናማነት እና ደህንነት ግንዛቤ ወር እንዲሆን ሰይሟል። የሁሉንም ተማሪዎች እና ሠራተኞች የአእምሮ ጤናማነት/ጥሩ አቋም ላይ መሆን መደገፍ ለተማሪ ስኬታማነት ወሳኝ ነው።

በዚህ ጠቃሚ ጉዳይ ላይ የግንዛቤ ትኩረትን ለመጨመር፣ በ MCPS የአእምሮ ጤናማነት እና ደህንነት/ጥሩ አቋም ላይ መሆን/ የግንዛቤ ወር የመጀመሪያው ቀን አክቶበር 16 ተደርጓል።

MCPS በተጨማሪ ስለ አእምሮ ጤናማነት ፌስቲቫል/ትርኢት አክቶበር 27 ከ 11:30 a.m. እስከ 3:00 p.m. ጁሊየስ ዌስት መካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት/Julius West Middle School ያካሂዳል። ለተማሪዎች አካላዊ፣ ማህበራዊ፣ እና ስነልቦናዊ ጤናማነት/ደህንነትን ለመደገፍ የሚያስችሉ ሪሶርሶች/መገልገያዎች መኖራቸውን ተማሪዎች፣ የሥራ ባልደረቦች እና ማህበረሰቡ ይበልጥ ግንዛቤ ያገኛሉ። ዝግጅቱ የሚያካትተው በአእምሮ ጤናማነት እና ደህንነት ርዕሶች ላይ ከ 11:30 a.m. እስከ 12:30 p.m የሚካሄድ የተማሪዎች የመድረክ ውይይት፣ የማህበረሰብ እና የመንግሥት ተቋማት ጠረጴዛዎች ለተማሪዎች፣ ለወላጆች/ለሞግዚቶች፣ እና የሥራ ባልደረቦች ስለ አእምሮ ጤናማነት እና ደህንነት ከመረጃዎች/ኢንፎርሜሽኖች እና ሪሶርሶች፣ እና በአእምሮ ጤናማነት እና ደህንነት ርዕሶች ላይ ያተኮሩ በተናጠል የመወያየት ክፍሎች ከ 1:00 እስከ 3:00 p.m ይካሄዳሉ።

[የበለጠ መረጃ/ኢንፎርሜሽን እና RSVP](#)

ለ2018 በት/ቤት በተቋቋሙ የፍሉ ክትባት ክሊኒኮች ተመዝገቡ

የ2018 የፍሉ ወራት አሁን ተቃርቧል። ጤናማ ለመሆንና ፍሉ ለመከላከል እናንተና ልጆቻችሁ መውሰድ የምትችሏቸው ቀላል እርምጃዎች አሉ። እነርሱም በየአመቱ የፍሉ ክትባት መውሰድን ያካትታሉ።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የጤና እና ሰብአዊ አገልግሎቶች በመርፌ የሚወጋ የፍሉ ክትባት ክሊኒኮችን፣ ኖቬምበር 13 ከ 1:30 p.m. እስከ 4 p.m እድሜአቸው 18 እና ከዚያ በታች ለሆኑ ልጆች በ ጆን ኤፍ. ኬኔዲ (John F. Kennedy)፣ ኖርዝዌስት (Northwest) እና ቦርክቪል (Rockville) ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ በነፃ ይሰጣል። እነዚህ ክሊኒኮች ለማንኛውም ወደ ትምህርት እድሜ ለደረሰ/ች ልጅ ክፍት ይሆናሉ።

ክሊኒኮቹ ነፃ ናቸው፣ ነገር ግን በክትባት አቅርቦት እጥረት ምክንያት ምዝገባ ያስፈልጋል። ለተጨማሪ መረጃ፡- የሞንትጎመሪ ካውንቲ (Montgomery County) የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎቶች መምርያ ድረ-ገጽ ይጎብኙ።

የፍሉ እና የሌሎች ወቅታዊ በሽታዎች ስርጭትን ለመከላከል እርስዎና ቤተሰብዎ ልትወስዷቸው የምትችሉ ተጨማሪ እርምጃዎች እነዚህ ናቸው፡-

1. በተለይም ካሳላችሁ ወይም ካስነጠሳችሁ በኋላ እጆቻችሁን ዘወትር በሳሙናና በውሃ ታጠቡ፤ ወይም በአልኮል የተነከረ/የረጠበ የእጅ መጥረጊያ/ማጽጃ ተጠቀሙ። በ MCPS-የተፈቀደ ጀርም ለመከላከል የእጅ ማጽጃ መያዣዎች (hand sanitizer dispensers) በየት/ቤቶቹ በተለያዩ ቦታዎች (ለምሳሌ፡- በካፌቴሪያ አጠገብ፤ ወይም ሁለገብ-አገልግሎት የሚካሄድበት ክፍል፤ እንዲሁም በዋናው ጽ/ቤት አጠገብ) ይገኛሉ።
2. ሲያስላችሁ ወይም ሲያስነጥሳችሁ፤ አፍንጫችሁንና አፋችሁን በእጅጌ ወይም በመሃረብ/ቲሹ ሸፍኑ እና መሃረቡን/ቲሹውን ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ጣሉት።
3. በተለላፊ የመለከፍ እድልን ለመቀነስ አይኖቻችሁን፤ አፍንጫ ወይም አፋችሁን ከመንካት ተቆጠቡ።
4. ትኩሳት፣ ሳል፣ ማስነጠስ፣ ፈሳሽ ንፍጥ፣ የራስ ምታት እና የሰውነት ህመም ምልክቶች ስሜት ካለ ከስራ ወይም ከት/ቤት ቀርቶ ቤት መዋል።
5. ስለ ልጅዎ ጤና ስጋት ካለዎት፣ እባክዎ ሀኪምዎን በአስችኳይ ያግኙ፤ ወይም አስቸኳይ ከሆነ፣ 911 ይደውሉ።

ተጨማሪ የፍሉ መከላከያ መረጃዎች በሚከተሉት ድረ-ገጾች ይገኛሉ፡-

የበሽታ መቆጣጠርና ማእከሎች (Centers for Disease Control)
<http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>
 ሞንትጎመሪ ካውንቲ/ Montgomery County <http://www.montgomerycountymd.gov/resident/flu.html>

አገራዊ ሂሳብ የኮሌጅ ፌስቲቫል/ትርኢት ቀን ኖቬምበር 8 ይደረጋል።
 አገራዊ የሂሳብ የኮሌጅ ፌስቲቫል/ትርኢት (NHCF) የሚካሄደው ሐሙስ፣ ኖቬምበር 8/2018 በቤትስበርግ፣ "Bohrer Park Community Center" ነው። ይህ ለጁኒየሮች እና ለሲንየሮች በ (NHCF) እና በ (MCPS) የተደገፈ/ስፖንሰር የተደረገ አመታዊ ዝግጅት ለተማሪዎች ነፃ ነው። በዝግጅቱ ላይ ለሁሉም ተማሪዎች ሰፊ መዳረሻና እድል ለመስጠት ውዴታ የገቡ ከ40 የሚበልጡ ኮሌጆች፣ ዩንቨርሲቲዎች እና አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች ይገኛሉ።

የ MCPS ተማሪዎች የሚሳተፉት ትምህርታቸውን እየተከታተሉ ነው፤ ይህም ዝግጅት ለህዝብ ክፍት አይደለም የሚካሄደውም በትምህርት ቀን ነው። ለዚህ ዝግጅት መመዝገቢያና ፈቃድ መጠየቂያ ቅጽ/ፎርም ልጅዎ በሚማርበት/በምትማርበት ት/ቤት የኮሌጅ እና የሥራ አስተባባሪ ዘንድ ይገኛል።

ፌሩ ከመካሄዱ በፊት ስለ ኮሌጅ እና ስራ ግንዛቤ ለማስጨበጥ በነፃ ለህዝብ ክፍት የሚደረጉ ሁለት ዝግጅቶች ይኖራሉ። ሁለቱም ዝግጅቶች የሚካሄዱት በስፓንሽ እና በእንግሊዝኛ ነው።

- ሐሙስ፣ አክቶበር 18 በ ኖርዝውድ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሚደታ ማዕከል እና ካፍቴሪያ/Northwood High School/ ከ 6–8 p.m.
- እሑድ፣ አክቶበር 21 በ ዋትኪንስ ሚል ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ሚዲያ ማዕከል/Watkins Mill High School Media Center ከ 12–2:30 p.m.

የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡- የ NHCF አስተባባሪ Patty Maloney በ Patricia.A.Maloney@mcpsmd.org ወይም በስልክ ቁጥር፡- 301 353-8029 ወይም Ms. Robyn Hart በ robyn_h_hart@mcpsmd.org በስልክ ቁጥር፡- (240) 314-4862 ያግኙ።