



**Tờ Tin Vắn, Ngày 17 tháng 10, 2018**

### **MCPS Tổ Chức Hội Chợ Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần vào Ngày 27 Tháng 10**

Hội Đồng Giáo Dục Quận Montgomery đặt tháng 10, 2018, là tháng Nhận thức về Sức Khỏe và Sức Khỏe Tâm Thần trong các Trường Công Lập Quận Montgomery. Hỗ trợ sức khỏe tinh thần và sức khỏe của tất cả học sinh và nhân viên rất quan trọng cho sự thành công của học sinh.

Để tăng cường tập trung vào vấn đề quan trọng này, MCPS đã tổ chức một ngày khởi đầu cho Ngày Nhận Thức về Sức Khỏe và Sức Khỏe Tâm Thần MCPS vào ngày 16 tháng 10.

MCPS cũng tổ chức một Hội chợ Sức khỏe Tâm thần vào Thứ Bảy, ngày 27 tháng 10 từ 11:30 sáng đến 3:00 chiều tại trường trung học cấp II Julius West. Học sinh, nhân viên và cộng đồng có thể tìm hiểu thêm về các tài liệu của cộng đồng và trường học để hỗ trợ cho sức khỏe thể chất, xã hội và tâm lý của học sinh. Sự kiện này sẽ bao gồm một nhóm học sinh thảo luận về các chủ đề về sức khỏe và sức khỏe tâm thần từ 11:30 sáng đến 12:30 trưa; các bàn do cộng đồng và chính phủ tổ chức với thông tin và tài nguyên cho học sinh, phụ huynh/người giám hộ và nhân viên; và các nhóm họp tập trung vào các chủ đề chính về sức khỏe và sức khỏe tâm thần từ 1:00 đến 3:00 chiều.

[Thêm chi tiết và trả lời](#)

### **Ghi Tên Chủng Ngừa Cúm Tại Trường Năm 2018**

Mùa cúm 2018 đã đến. Có những bước đơn giản mà quý vị và con em có thể làm để được mạnh khỏe và ngăn ngừa bệnh cúm. Điều này gồm cả đi chích ngừa cúm hằng năm.

Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận Montgomery sẽ tiến hành việc chích phòng ngừa cúm miễn phí vào ngày 13 tháng 11 từ 1:30 đến 4:00 giờ chiều cho trẻ em từ 18 tuổi trở

xuống tại các trường trung học cấp III John F. Kennedy, Northwest và Rockville. Các buổi chủng ngừa này sẽ dành cho mọi trẻ em ở tuổi đi học.

Các buổi chủng ngừa này đều miễn phí, nhưng **cần phải ghi danh vì lượng thuốc chủng ngừa có hạn**. Để biết thêm chi tiết, xin xem [trang mạng Montgomery County Department of Health and Human Services](#).

Đây là một số các bước cần làm thêm mà quý vị và gia đình có thể tiến hành để giúp ngăn ngừa sự lan truyền của bệnh cúm và các bệnh theo mùa khác:

1. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, nhất là sau khi ho hay hắt hơi, hay dùng nước rửa tay có chất cồn. Các bình đựng thuốc khử trùng tay đã được MCPS chấp thuận hiện có để dùng tại nhiều địa điểm khắp trường (như gần phòng ăn hay phòng đa dụng, gần văn phòng chính).
2. Khi ho hay hắt hơi, hãy che mũi và miệng lại bằng cánh tay áo hay giấy chùi tay và ném giấy chùi vào thùng rác.
3. Tránh dùng sờ tay vào mắt, mũi hay miệng để giảm thiểu việc nhiễm trùng.
4. Nghỉ làm và nghỉ học ở nhà nếu có các triệu chứng như sốt, ho, hắt hơi, chảy nước mũi, nhức đầu và đau mình.
5. Nếu quý vị có lo ngại về sức khỏe của con quý vị, xin hãy liên lạc ngay với bác sĩ của quý vị hay, trong trường hợp khẩn cấp, gọi 911.

Thông tin thêm về phòng ngừa bệnh cúm có thể tìm thấy tại các trang mạng sau đây:

Centers for Disease Control- Trung Tâm Phòng Ngừa Bệnh

<http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>

Montgomery County <http://www.montgomerycountymd.gov/resident/flu.html>

### **Hội Chợ Đại Học Hispanic Toàn Quốc Được Tổ Chức vào Ngày 8 Tháng 11**

Hội Chợ Đại Học Toàn Quốc gốc Tây Ban Nha (NHCF) sẽ được tổ chức vào thứ Năm ngày 8 tháng 11, 2018 tại Trung tâm Cộng đồng Bohrer Park ở Gaithersburg. Sự kiện hằng năm này do NHCF và MCPS hỗ trợ cho các học sinh lớp 11 và 12 được miễn phí cho các học sinh. Hội chợ có trên 40 đại học và các tổ chức dịch vụ quyết tâm cung cấp tiếp cận và cơ hội cho tất cả các học sinh.

Các học sinh MCPS tham gia bằng cách đến dự với trường các em; chương trình này không dành cho công chúng và được tổ chức trong ngày học. Mẫu đăng ký và giấy phép cho chương trình này có thể được cung cấp bởi Phôi Hợp Viên Đại Học và Nghề Nghiệp tại trường của con quý vị.

Sẽ có hai sự kiện trước hội chợ miễn phí và mở cửa cho công chúng về Nhận Thức về Đại Học và Nghề Nghiệp. Cả hai chương trình sẽ diễn ra bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Anh.

- Thứ Tư, ngày 17 tháng 10 tại trường Northwood High School Media Center (thư viện trường) và tại phòng ăn từ 6–8 giờ tối
- Chủ nhật, ngày 21 tháng 10 tại Thư Viện Trường Trung Học Cấp III Watkins Mill từ 12-2:30 chiều.

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc NHCF Phối Hợp Viên Patty Maloney tại [Patricia\\_A\\_Maloney@mcpsmd.org](mailto:Patricia_A_Maloney@mcpsmd.org) hay 301 353-8029 hay Ms. Robyn Hart tại [robyn\\_h\\_hart@mcpsmd.org](mailto:robyn_h_hart@mcpsmd.org) (240) 314-4862.