



*Живописный*  
**СПОКЕЙН**

Календарь на 2023 год



Aaron Theisen / visitspokane.com

### Гора Спокейн

Гора Спокейн – одна из самых высоких вершин в материковой части Северо-запада (высота 5 887 футов/1 794 м). Каждую зиму туристы отправляются на гору, чтобы кататься на лыжах, сноубордах или просто отдыхать на зимнем курорте.

# ЯНВАРЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
1 <i>Новый год</i>	2	3	4	5	6	7 <i>Православное Рождество</i>
8	9	10	11	12	13	14
15 <i>День Мартина Лютера Кинга мл.</i>	16	17	18	19 <i>Крещение Господне</i>	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Вакцина против кори, паротита и краснухи (MMR)

Вакцина MMR применяется для профилактики против кори, паротита и краснухи. Дети должны получить две дозы вакцины MMR, первую дозу в возрасте от 12 до 15 месяцев и вторую дозу в возрасте от 4 до 6 лет.

*Славянские праздники выделены зеленым.*

### Миф

Многие из тех, кто никогда не прививался в прошлом, прожили долгую жизнь и были здоровы. Поэтому в вакцинации нет реальной необходимости = НЕПРАВДА

### Факты

- До начала повсеместного внедрения прививок от кори, более 90% людей заражались этой инфекцией в возрасте до 10 лет.
- Многие из тех, кто перенес эту болезнь и выжил, страдали от серьезных осложнений, иногда на протяжении всей жизни.
- Даже несмотря на то, что инфекции, предотвращаемые при помощи вакцин, могут протекать в мягкой форме, лучшим решением является защита, потому что предсказать, насколько тяжелой будет форма течения заболевания, невозможно.



egiadone / istock.com

### Национальный парк Риверсайд

Национальный парк Риверсайд – это второй крупнейший национальный парк в штате Вашингтон. Он простирается на 40 миль и предлагает массу возможностей для активного отдыха, включая пешие прогулки, езду на велосипеде, рыбалку и плавание.

# ФЕВРАЛЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 <i>День Св. Валентина</i>	15	16	17	18
19	20 <i>День президентов</i>	21	22	23	24	25
26	27	28				

## Вакцина TDAP (столбняк, дифтерия, бесклеточный коклюш)

Вакцинация прививкой Tdap на сроке от 27 до 36 недель беременности снижает риск заболевания коклюшем на 78% у новорожденных, которые не могут быть привиты до 2 месяцев жизни. Знаете ли вы, что бактерии столбняка (*Clostridium tetani*) могут присутствовать в грязи, а также во множестве других мест? Например, в пасти собаки или другого животного.

## Миф

Лучше заболеть и выработать иммунитет, чем делать прививку = НЕПРАВДА

## Факты

В случае с дифтерией, столбняком и коклюшем, иммунитет не является чем-то постоянным и ослабевает с течением времени. Рекомендуется делать бустер вакцины Tdap каждые 10 лет.



Carol M. Highsmith / loc.com

**Ботанический сад им. Джона А. Финча**  
 Разнообразные деревья и растения в Ботаническом саду  
 Финча представлены на площади более 65 акров. Здесь  
 есть где провести время на свежем воздухе.

# МАРТ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
			1	2	3	4
5	6	7	8 <i>Международный женский день</i>	9	10	11
12 <i>Переход на летнее время</i>	13	14	15	16	17 <i>День Св. Патрика</i>	18
19	20 <i>Весеннее равноденствие</i>	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Прививка от ВПЧ

Доказано, что вакцинация от ВПЧ (вирус папилломы человека) предотвращает 6 видов рака. Уровень инфицирования ВПЧ и предраковых состояний шейки матки снизился с 2006 года, когда прививки от ВПЧ были впервые использованы в Соединенных Штатах. Всего необходимо две дозы ВПЧ с перерывом в 6-12 месяцев, если они вводились в возрасте до 15 лет.

## Миф

Вакцины способствуют росту числа случаев заболеваний раком в мире = НЕПРАВДА

## Факты

- Вакцины не вызывают рак.
- Глобальный рост заболеваемости раком в мире за последние 50 лет обусловлен многими причинами, в том числе изменением образа жизни, увеличением продолжительности жизни и улучшением методов диагностики.



Frantzou Fleurine / unsplash.com

#### Павильон в парке Риверфронт

В парке Риверфронт расположено множество достопримечательностей Спокейна, включая Павильон. Вы можете полежать на траве, летом посетить концерт или просто прогуляться и полюбоваться архитектурой.

## АПРЕЛЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 <i>Пасхальное воскресенье, православное</i>	17 <i>Пасхальный понедельник, православный</i>	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### Менингококковая вакцина

Менингококковая вакцина подразумевает любую вакцину, используемую для профилактики заражения *Neisseria meningitidis*. Менингококковая инфекция встречается редко, но развивается быстро и может нанести необратимый ущерб вашему организму. Риск заражения увеличивается у подростков и молодых людей.

*Славянские праздники выделены зеленым.*

#### Программа иммунизации

Содействие иммунизации, просвещение и ресурсы. Если у вас есть какие-либо вопросы о прививках или вы ищете вакцины для себя и своей семьи бесплатно, свяжитесь с нашей программой по телефону 509.324.1611



NJames / visitspokane.com

### Сиреневый сад, парк Манито

Сиреневый сад — это один из многих садов в парке Манито. Он украшен множеством кустов сирени и является идеальным местом для прогулок, чтобы полюбоваться многообразием красивых цветов и насладиться их ароматом.

# МАЙ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	1 <i>День труда</i>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 <i>День памяти</i>	30	31			

### Вакцины для взрослых

Взрослые тоже нуждаются в рутинных прививках. Вакцины, в которых нуждаются взрослые, зависят от их состояния здоровья, работы, образа жизни или привычек путешествовать. Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы убедиться, что вы не отстаете от необходимого вам графика вакцинации.

Славянские праздники выделены зеленым.

### Миф

Вакцины против COVID-19 содержат антибиотики, металлы и ткани абортированных плодов = НЕПРАВДА

### Факты

Почти все ингредиенты вакцин против COVID-19 — это ингредиенты, содержащиеся во многих пищевых продуктах — жиры, сахар и соли. В вакцине или упаковке вакцины нет консервантов, антибиотиков, тканей, металлов или латекса.



James Richman / visitspokane.com

### Сад Дункан, парк Манито

Классический европейский сад в стиле эпохи Возрождения, в котором каждую весну и лето растет до 40 различных видов цветов. Посетители могут прогуляться на солнце по многочисленным пешеходным дорожкам или насладиться тенью беседки.

# ИЮНЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
				1 <i>Международный день защиты детей</i>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 <i>День отца</i> <i>Летнее солнцестояние</i>	19 <i>День отмены рабства</i>	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Ингредиенты вакцины

Каждый ингредиент вакцины служит определенной цели: обеспечить иммунитет, гарантировать безопасность и длительный срок действия вакцины, а также сделать вакцину более эффективной.

### Миф

Вакцины могут содержать микрочипы, которые позволяют правительствам или другим организациям отслеживать местонахождение вакцинированного человека = НЕПРАВДА

### Факты

- Вакцины не содержат микрочипов. Вакцины разрабатываются для борьбы с болезнями, а не для отслеживания вашего перемещения.
- Вакцины производятся на предприятиях с очень строгими условиями контроля.



Kirk Fisher / iStock.com

### Водопад Спокейн, парк Риверфронт

Водопад Спокейн — это место, где находится городская плотина. Вы можете погулять в Парке Хантингтон и понаблюдать за рекой, увидеть ее с высоты, покататься на гондоле, или пересечь подвесной мост, чтобы пройти над водопадом.

## ИЮЛЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
						1
2	3	4 <i>День независимости</i>	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Информация о вакцинации

Вы ищете информацию о вакцинации? Ваш семейный доктор может ввести ваши данные о прививках, сделанных в другой стране, в Информационную систему по иммунизации штата Вашингтон (WAIS).

Чтобы получить доступ к вашим данным или данным ваших детей о вакцинации, посетите [wa.myir.net/register](http://wa.myir.net/register) или отсканируйте QR код.



### Миф

Лучше переболеть и выработать иммунитет, чем быть привитым = НЕПРАВДА

### Факты

- Иммунный ответ на прививки подобен естественной инфекции.
- Платой за иммунитет в результате естественного заражения может быть тяжелая болезнь и осложнения.



Libby Kamrowski / visitspokane.com

### Музей искусства и культуры (MAC)

Расположенный в историческом здании Браун, MAC обеспечивает возможности познакомиться с искусством, историей и культурой нашего региона и за его пределами. Это отличное времяпрепровождение для всей семьи и знакомство с передвижными выставками, на которых представлено все - от Mammoths and Mastodons (Мамонты и мастодонты) до работ студии Dreamworks Animation и произведений художников-импрессионистов.

# АВГУСТ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### Прививки, обязательные для школы

Есть определенные прививки, которые необходимо сделать детям перед их зачислением в школу. Убедитесь, что вашему ребенку сделаны все прививки, посоветовавшись с вашим лечащим врачом. Во всех детских учреждениях, школах и университетах есть требования по вакцинации, обязательные для посещения, и они варьируются от штата к штату.

#### Миф

Введение ребенку более одной прививки за один раз может нанести вред здоровью ребенка и перегрузить его иммунную систему = НЕПРАВДА

#### Факты

- Даже во время дыхания или еды дети ежедневно подвергаются воздействию сотен тысяч чужеродных веществ, вызывающих иммунный ответ.
- Знаете ли вы, ребенок подвергается воздействию гораздо большего количества антигенов от простуды или ангины, чем от вакцин.



gjohnstonphoto / istock.com

### Японский сад, парк Манито

Японский сад в парке Манито знаменит своими архитектурой, растениями и прудами в японском стиле. Посетители могут пройти по тропе и пересечь мост, чтобы насладиться видами.

# СЕНТЯБРЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
					1	2
3	4 <i>День труда</i>	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 <i>Осеннее равноденствие</i>	22 <i>День коренных американцев</i>	23
24	25	26	27	28	29	30

### Прививка от гриппа

Вакцина против гриппа ежегодно предотвращает миллионы случаев заболевания и обращений к врачу по поводу гриппа. CDC рекомендует каждый сезон гриппа вакцинировать всех в возрасте от 6 месяцев и старше. Детям в возрасте от 6 месяцев до 8 лет может потребоваться 2 дозы вакцины в первый сезон гриппа, когда они получают прививку. Всем остальным требуется только 1 доза каждый сезон. Для лучшей защиты сделайте прививку от гриппа в сентябре или октябре.

### Открытие прививок

Около 40 миллионов человек умерло в 18 веке от оспы во всем мире. В 1796 году английский врач Эдвард Дженнер успешно применил первую вакцину против оспы (полученную от больного коровьей оспой), сделав прививку мальчику по имени Джеймс Фиппс. Почти через 100 лет Луи Пастер сформулировал главный принцип вакцинации – использование ослабленных микроорганизмов для формирования иммунитета.



Green Bluff / visitpokane.com

### Зеленая роца (Green Bluff)

Зеленая роца является домом для 30 различных ферм, которые предлагают сезонные фрукты и овощи, которые можно собирать в течение всего года. В октябре вы можете выбирать и собирать тыкву, наслаждаться фестивальными мероприятиями и гулять по их яблочным садам.

# ОКТАБРЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
1	2	3	4	5	6	7
8	9 <i>День коренных народов</i>	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 <i>Хеллоуин</i>				

### Прививка от гепатита А/В

Гепатит – это воспаление печени. Существует три распространенных типа: А, В и С. Только типы А и В имеют вакцину для предотвращения болезни. Серия прививок состоит из 2 или 3 доз в зависимости от типа вакцины.

### Миф

Введение ребенку более одной прививки за один раз может нанести вред здоровью ребенка и перегрузить его иммунную систему = НЕПРАВДА

### Факты

Существуют комбинированные вакцины. Это экономит время и деньги, сокращая количество визитов в клинику и уменьшая дискомфорт ребенка из-за меньшего количества инъекций.



Kirk Fisher / iStock.com

### Башня с часами, парк Риверфронт

Башня с часами — одна из старейших достопримечательностей Спокейна. Она была построена в 1902 году и первоначально входила в состав депо Большой Северной железной дороги. Когда парк Риверфронт был построен для Экспо 1974, железнодорожный вокзал был снесен, а башню с часами сохранили.

# НОЯБРЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
Переход на зимнее время					День ветеранов	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
				Благодарение		
26	27	28	29	30		

### Пневмококковая вакцина

Прививки помогают предотвратить пневмококковую инфекцию, которая представляет собой воспаление легких и вызывается бактериями *Streptococcus pneumoniae*. Вакцинация становится все более важной из-за растущей резистентности к антибиотикам, используемым для лечения пневмококковых инфекций. Поговорите со своим доктором о том, какая пневмококковая вакцина лучше всего подходит для вас.

### Миф

Болезнь не будет распространяться, если мы будем соблюдать надлежащую гигиену и санитарии = НЕПРАВДА

### Факты

- Многие инфекции распространяются независимо от качества нашей личной гигиены или гигиены окружающей среды.
- Если люди не будут вакцинироваться, болезни, которые стали очень редкими – полиомиелит или корь – могут появиться снова и быстро распространиться.



Historic Davenport / visitspokane.com

#### Исторический отель Давенпорт

Отель Давенпорт расположен в центре Спокейна. В течение первых двух недель декабря, посетители могут принять участие в рождественском праздновании "Christmas Tree Elegance" на втором этаже. В рамках мероприятия проводится розыгрыш тематических и красиво украшенных елок.

## ДЕКАБРЬ

Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
Канун Рождества	Рождество					
31						

#### Вакцина против ветряной оспы

Вакцина против ветряной оспы защищает от ветряной оспы (ветрянки)- распространенного и очень заразного детского вирусного заболевания. Вакцина против ветряной оспы также снижает риски развития опоясывающего лишая в более позднем возрасте. Две дозы вакцины эффективно предотвращают ветряную оспу примерно на 90%. Делая прививку, вы защищаете себя и своих близких.

#### COVID-19

Поддерживайте свою защиту от COVID-19 на должном уровне, получая бустерную дозу бивалентной вакцины против COVID-19.

Бивалентные вакцины против COVID-19 включают компонент исходного вируса, а компонент омикронного варианта вакцин против COVID-19 может помочь защитить от тяжелого заболевания, госпитализации и смерти от COVID-19. Поскольку вирус меняется и ваш иммунитет со временем естественным образом снижается, вы можете потерять часть этой защиты.

# Программы и услуги

## Доступ к стоматологии для младенцев и детей

509.324.1687

Расширенные услуги стоматологии и лечения детей в возрасте до 6 лет в рамках Medicaid.

## Профилактика болезней, переносимых животными и насекомыми

509.324.1560, x7

Расследования сообщений об укусах животных и контактах с летучими мышами с целью профилактики распространения бешенства.

## Свидетельства о рождении/смерти

509.324.1601

[srhd.org/birth-death-certificates](http://srhd.org/birth-death-certificates)

Предоставляет свидетельства о рождении штата Вашингтон и свидетельства о смерти округа Спокейн.

## Дети и молодежь с особыми потребностями в медицинской помощи

509.324.1665

Поддерживает детей в возрасте от 4 до 18 лет, нуждающихся в особом медицинском обслуживании, и их семьи.

## Программа ранней поддержки младенцев и детей ясельного возраста

509.324.1651

Обслуживает детей в возрасте от рождения до 3 лет, которые подвержены риску развития серьезных хронических физических, связанных с развитием, поведенческих или эмоциональных состояний. Оказывает поддержку семьям посредством ресурсов и ссылок на общественные службы, координацию по вопросам ухода и медицинскую информацию.

## Готовность к чрезвычайным ситуациям и реагирование

509.324.1673

Готовит, реагирует и помогает в восстановлении после природных и антропогенных инцидентов и угроз общественному здравоохранению.

## Программа утилизации жидких отходов

**Твердые отходы:** 509.324.1560, x3

**Использование земельных ресурсов:**

509.324.1560, x6

**Жидкие отходы:** (канализация на участке, использование земельных ресурсов, колодцы) 509.324.1560, x1

**Локальная система канализации:**

(септическая система) 509.324.1560, x9

## Эпидемиология

509.324.1442

Мониторит, отслеживает и реагирует на инфекционные заболевания с целью профилактики распространения заболеваний.

## Безопасность на воде

509.324.1560, x4

Разрешения, инспекции и профилактика утоплений.

## Профилактика ВИЧ/ИППП

509.324.1542

Предлагает поддержку, защиту, направления и связь с медицинским страхованием и общественными ресурсами, информацию и образование, повышение квалификации или координацию услуг в зависимости от состояния здоровья человека.

## Партнерство между семьей и медсестрой

509.324.1621

Предоставляет доступ беременным женщинам к услугам бесплатной личной медсестры для поддержки, совета и информации, необходимых для здорового протекания беременности, рождения здорового ребенка и формирования хорошего родителя. Чтобы зарегистрироваться в программе, женщина должна быть беременна, соответствовать критериям дохода и проживать в округе Спокейн.

## Вакцины и иммунизация

509.324.1611

Организация, проведение и ресурсы, связанные с вакцинацией.

## Коалиция продовольственной безопасности в округе Спокейн

509.324.1659

Соединяет агентства, которые активно участвуют в обеспечении доступа к продовольствию на местах, встречаются в 10:00 утра во второй вторник месяца, чтобы оценить потребности и пробелы необслуживаемого населения, создать сеть и информировать население.

## Услуги обмена шприцев

Предоставляет обмен использованных шприцев на новые, один к одному.

Лица без предварительной записи могут заходить с юго-западного подъезда (под синим навесом возле укрытия для пикника) по адресу 1101 W. College Ave.

## Безопасность продуктов питания

509.324.1560, x2

Проводит инспекции ресторанов, выдачу разрешений и санитарных карт работникам пищевой промышленности.

## Программа питания женщин, младенцев и детей (WIC)

WIC - это программа дополнительного питания для беременных и кормящих женщин, младенцев и детей. WIC также предоставляет услуги, которые помогают удовлетворять потребности в области здравоохранения во время и после беременности, а также в раннем детстве.

**Основная линия:** 509.324.1620

**Deer Park:** 509.276.3770

United Methodist Church  
113 E. 2nd St., 99006

**East Central:** 509.323.2830

500 S. Stone, 99202

**Northeast:** 509.323.2828

Northeast Community Center  
4001 N. Cook, 99207

**Spokane Valley:** 509.323.2800

12213 E. Broadway, Ste 5, 99206

## Молодежная программа профилактики употребления каннабиса и коммерческого табака

509.232.1707

Выступает за отказ от употребления табака и марихуаны, предотвращение употребления табака и марихуаны среди молодежи и защиты общества от вреда пассивного курения.

## Программа лечения опиоидной зависимости

509.324.1420

Амбулаторное лечение, консультирование, медикаментозное лечение, психиатрические услуги и справочные службы для взрослых с расстройством, связанным с употреблением опиоидов.



Spokane  
Arena

Riverfront Park  
Pavilion

Riverfront Park  
Clock Tower

Spokane  
Falls

City Hall

Monroe St.  
Bridge