

密歇根州立大学 2021 年新生指南家长说明会
学生健康与保健说明会
2021 年 6 月 22 日

主持人: Laurin Gierman (劳芮·吉尔曼)

新生指南项目

项目官网: <https://orientation.msu.edu/>

电子邮件: gierman1@msu.edu

主讲人: Liz Carr (丽兹·卡尔)

市场传播经理

Kevin Bator (凯文·巴托)

健康促进处·健康促进专员

部门官网: <https://healthpromotion.msu.edu/>

电话: 517.884.6565

电子邮件: batorkev@msu.edu

说明会内容概览:

- 学生健康与保健部资源介绍: 欧林健康中心、宿舍区诊所, 等
- HIPAA (注: 美国健康保险责任流通与责任法案) 与家长通知
- 账单与医疗保险
- 秋季学期情况与校园重新开放计划
- 健康促进处资源介绍
- 心理咨询与精神科服务介绍
- 父母如何获得学生医疗记录的相关信息
- 过敏针、医疗问题、离家之后的继续护理问题、残疾人资源中心
- 性健康和饮酒健康
- 学生过渡到大学的几点建议
- 有关重新开放校园的最新信息: msu.edu/together-we-will

Dan Watson (丹·沃森)

今晚欢迎大家。很高兴我们有机会聚在一起。我的名字是丹沃森，我在校园里的新学生迎新会 (New Student Orientation) 工作。我用的代词是他。今晚加入我们的是学生健康与保健 (Student Health and Wellness) 团队。在我们很快开始前我有几个简短公告要宣布。我们正在录制此次会话，并将在转录后立即发布翻译。会议正在通过 Zoom 进行实时字幕。请使用问答功能提交内容相对笼统的问题。要是询问特定于您的家庭情况的问题，请于具体办公室联系。为了降低 Zoom 霸屏的风险，聊天功能不可用，观众只能看到已经被解答的问题。我们现在将为您播放 MSU 的土地认责视频。稍等。好的，我现在要停止分享并将其交给我们的健康与保健团队。

Liz Carr (丽兹·卡尔)

非常感谢。欢迎大家。我叫丽兹卡尔。我是学生健康与保健部的营销和传播经理。今晚和我在一起的是凯文巴托。我会让他自我介绍。我们很感激他今天的到来。我们将开始我们的介绍。凯文，你先自我介绍？

Kevin Bator (凯文·巴托)

是的。大家好。欢迎。我是凯文·巴托。我的代词是他。我在健康宣传部门工作。今天我会谈谈学生文化，校园里发生的事情以及你可以去哪里资源和服务项目。我很高兴来到这里。

Liz Carr (丽兹·卡尔)

谢谢，凯文和我会继续与大家分享一些幻灯片。所以就像我们提到的，今晚我们讨论学生健康和保健有关信息，重点关注三个主要部门。你现在应该可以看到我的屏幕了，但你会注意到这里有一个网站 StudentHealth.MSU.edu，这是一个很好的起点，关于学生健康和健康和福祉，所以请务必看一看。我想先给凯文快速的点个赞，因为他也在我们的社交媒体渠道上帮了很多忙。@HealthySpartans 在 Facebook 或 Instagram 上。我们很希望你能关注我们。

闲话少说，学生健康和保健，里面有五个部门，那就是健康服务、健康宣传和咨询和精神科服务、幸存者中心和 MSU 的安全场所。由于我们今晚时间有限，我们将专注于前三个。并不是说其他两个不重要，我们把这方面的信息简单化并缩短，以便我们有时间在最后进行问答环节。那我们接下来就先开始探讨健康服务方面。您可以在 olin.MSU.edu 上在线查看健康服务。欧林健康中心 (Olin Health Center) 是我们的主要位置，我们将在稍后讨论。这将是学生去看一个有资格认证过的医生或中级医疗服务提供者的去除。有五个地点。我们谈到了欧林健康中心。我们也有一些学生社区以内的地点。我们马上就会看到一张地图。通常运营的时间为早八晚五，星期一到星期五。如果这些时间因任何原因、假期或类似的原因发生变化，我们通常将在社交媒体上公布。所以这是你需要关注我们的另一个重要原因。当然我们也会在我们的网站显示由于某种原因而导致时间发生变化。就像我说的，通常是在假期前后。能够为学生提供的服务包括过敏和免疫诊所、初级保健、妇女健康、Olin 健康中心的实验室、物理治疗和放射科。再次强调这是我们的主要位置，相对

于学生社区附近的诊所要大一些。社区内的诊所更多的是针对轻伤或轻度疾病，如果学生想尽快得到照顾，且不必走很远或不被人看到。

我们确实是提供一堆推荐的疫苗。不会在屏幕上看到它们，我就不读给你听。他们也列在 Olin.MSU.edu 上。但是一些需要重视的，比如甲型和乙型肝炎，破伤风，你可能需要补一针。COVID-19 疫苗当然是最近的热门话题，你可以通过 MSU 保健药房注射。现在不在欧林。如果有任何信息变化，你会相应的看到我们在网站上发布的信息。如果你需要任何补针或第一针，你会在网站上获取信息。

接下来关注北校区。你会看到这里用橙色圈起来的 Olin 保健中心。北校区包括我们的咨询和精神科服务，这是缩写为 CAPS、其中一些健康宣传和健康服务也设在那里。学生服务大楼就在人行道的下方，那里包括中心幸存者和健康宣传。

之前提到的社区诊所，这是一张快速地图，有位于布罗迪 (Brody)、南部社区 (South Neighborhood)、河道 (River Trail) 和东部 (East Neighborhood) 的位置。那里是布罗迪，霍尔顿 (Holden)，麦克唐纳 (McDonel) 和哈伯德 (Hubbard Halls)。之前提到这些地方可以再次预约治疗轻伤和轻度疾病，一些预防性服务。所以有需要的话，我们希望您先给我们打电话。号码已经显示在您现在看到的屏幕上和我们网站上。当然，您可以请求首选位置和医疗服务提供商。我们也提供医师性别的选择。比如你是一位想见女性医疗提供者的年轻女士，我们尽可能的容纳你的需求。家人也请记住，如果您的学生在 18 岁或以上，您需要通过他们的允许才能以任何形式访问他们健康记录。我们这么做事为了遵循法律规定。学生每年有 3 个免费医疗看诊。第四次和任何后续的访问以及不包括看诊服务涵盖内都要收费。像实验室检测或 X 射线等类似程序、医疗设备之类的东西都已经是非常一般化的了，就像您在家中与您的医疗服务提供商的经历一样。账单和保险。我们有一位来自蓝十字蓝盾 (Blue Cross Blue Shield) 的出色代表。建议和她参考任何相关的问题保险，而且网上也有大量信息。我们确实与一些服务计划有合作，但请注意，在您屏幕上所看到之外的大多数其他 HMOs 和 PPOs 是不在合作范围内的。我们确实建议学生购买保险。而 MSU 学生保险 BCN 计划是一个很好的计划，您可以通过屏幕上的链接获取。当然我们的网站上也有此链接。所以学生要确保当你到达校园时，你有一份你的医疗或处方保险卡。这有助于让你节约时间，更轻松一点获得服务。家长们，确保您已经为学生提供了这些备份，和他们大致解释下你的计划是什么，一个大致的想法，里面都包括什么。再说一次，这只是为了您自己的利益，以便您更好地了解保险。我们知道保险很复杂，但我们也会尽力帮助您度过难关。过了办公时间以后出现问题怎么办？我们知道您并不总是在早上八点到下午五点之间生病。所以有一个电话信息护士，你可以 24 小时每周全天拨打。对于学生来说，这是一个很好的资源。比如说，我不确定我是否应该去紧急护理或预约个上午的时间？顺便说一下，我们在 Olin 白天提供大部分无需预约的服务，预约仅用于未预约的步入式提前预约。

附近有兰辛急诊 (Lansing Urgent Care) 和麻雀医院 (Sparrow Hospital)。这些都在校园几英里之内，交通便利。同样，电话信息护士是一个很好的资源，如果你不确定情况是否

紧急。在我们过渡到健康宣传之前，我会问凯文还有什么要分享的，或者我可能错过的东西。

Kevin Bator (凯文·巴托)

哦，我认为你做得很棒。我看到有人在问答频道里问过敏针。和保险卡一样，确保您的学生在来到校园时候带上他的过敏症和免疫卡。您可以通过预约访问我们的过敏和免疫诊所来使用我们所提供的所有免疫方面的服务。

Liz Carr (丽兹·卡尔)

听起来不错。接下来我们进入到健康宣传的讨论，您可以访问的网站是 healthpromotion.MSU.edu。再次重申我们所在的位置，我们在学生服务大楼 (Student Services Building)，我们的一些服务包括 Spartan Fit 健身。保健项目位于 Olin 健康中心，但彼此相距不远。我们的服务是什么？我们在这里为任何可以帮助学生的事情提供帮助。最终，我们希望帮助学生达到最佳的幸福水平，以便他们能够在学业上取得成功并在密歇根州立大学充分发挥潜力，无论是访问以下列出的某些服务，包括酒精和其他药物项目。我们有一个大学康复社区、多种营养服务、性健康计划 (我目前运营的)。斯巴达式健身和健康计划，我也是该领域的健康教练。在这里你会看到很多机会。如果您自己对健康和保健充满热情，那么您可以成为我们一个学生团体的成员，其中一个学生健康顾问理事会，这是我们的健康宣传和与健康之声的延伸。融入到学生群体之中，通过活动与学生交谈。不仅有很多志愿服务的机会，而且这些领域还有可能有一些带薪职位。我们转到下一张幻灯片。你会看到的是我们从学生那里收集的数据，然后我们做成了很多现有的服务项目。我们是一个在健康宣传方面非常受数据驱动力的部门。您可以通过上一张幻灯片登录我们的网站来访问有关我们刚刚列出的任何健康领域的信息。然后在顶部有一个选项卡，您可以查看数据。在这路我们可以看到学生在校园里做什么，有哪些行为来帮助你真实的了解，即使外界认为我们是一所大型派对学校，每个人都喝酒。我们喜欢查看我们的数据，看看是不是真的。再次强调，请随意看看学生文化是什么样的，让你不同领域都有一些了解。这也有助于告诉我们我们需要做什么才能满足学生的需求。我总是觉得这点很重要有趣，如果趋势发生变化，我们可以对某些项目进行某种改革，甚至可能带来新的项目。大约五年前，这就是我们对恢复项目所做的事情，大学恢复项目。学生们说他们有这种需要，所以我们满足了这种需要。

下一个幻灯片，这是我们深入研究数据的地方，所有有趣的部分，学生文化是什么样的。而现实情况是，学生不一定因为不喜欢上课而旷课。学生缺课的主要原因是因为他们要么感冒了，要么得了流感。在这些情况下，就像任何事情一样你生病了——待在家里。我们了解到，特别是在过去的一年里，全民手部预防措施，洗手、保持社交距离、待在家里并在回到课堂之前恢复好。这么做可以帮助您不会再次生病。但我们也只是提醒人们洗手。我们是一所大型大学，当我们回到校园时，我们会有很多的出行。所以要跟上那些预防措施，提醒自己，如果我生病了，我必须待在家里，让自己恢复好，以便可以继续上课。下一张幻灯片显示的是个大问题，很难缠的问题就算我们离开大学这个问题也不会结束。我们意识到 47% 的 MSU 学生在过去的一年中有睡眠问题，其中，18% 的人报告说睡眠问题

困难严重影响了他们的学业。因此，如果我们知道这是一件是我们需要解决的事情，不要隐藏，我们需要谈谈它。但是我们还需要考虑您作为学生在高中时使用的东西。你们成功过渡到大学里的原因是因为你有应对机制。所以想想你过去什么时候有压力，以及你是怎么应对的。你可以把这些应对措施想成一个属于自己的工具箱，可以让您随身携带，不论你什么时候有压力。学生在 MSU 不成功的一个重要原因不是因为他们不够聪明。而是是否学会过渡和利用我们拥有的服务，无论是在 CAPS 中接受健康指导或咨询顾问。我们在这里帮助您实现这一转变。而且要注意科技上的突破，尤其是在过去十年中，已经对我们的睡眠产生了巨大的影响。那么您可以考虑一下什么时候拔掉插头？我们什么时候准备好要睡觉了，以便我们可以将电子设备从床边拿走，来让一天中学到的所有知识在我们的脑海中巩固。因此，当涉及到手机、iPad 或平板电脑时，请尝试把设备放在床下，这样它们就不会影响你的 REM 睡眠循环，不会诱惑你熬夜。我们会给你提供解决睡眠健康问题的机会。下一个幻灯片，就像睡觉一样，不论你上大学前还是毕业后都会碰到压力。我们要谈什么？我们将要讨论的是它影响了很多的学生，在过去一年中我们的 68% 学生。其中 32% 的人报告说压力严重影响了他们的学业表现。那么当我们考虑到我们在咨询和精神科所提供的服务包括健康指导服务，我会与学生会面以制定策略并利用他们的优势为自己制定三个月的目标和最终愿景，这样他们能够合理有效的应对压力。携手咨询部门，我们健康宣传部门与咨询还有 CAPS 合作得很好，与学生一起了解他们的需求，无论是健康指导还是咨询或两者。

再说一件事，回到刚才有关高中的话题，当时你为了尽量减少压力和焦虑而采取的那些应对机制是什么？我们来一起谈谈。父母，家人，你们所有人，当你在与学生交谈时，不应该提醒他们有压力，这样会对他们施加更多压力。你要做的是问他们现在以什么方式来处理压力。学生们要做的是要牢牢记得健康宣传部门会为你服务。我们可能无法给你提供最理想的帮助，但我们可以确切地知道是否该把你推送给 CAPS 所在的 Olin 健康中心。同样，我们知道压力它不会在你进入大学时结束，同样不会在你离开大学时结束。所以使用我之前提到过的那个工具箱，同时意识到您有机会构建更大的工具箱。就像我说的，我们的确是有健康指导和学生团体以及健康计划来帮助解决其中的一些问题。再次欢迎您访问我们的 healthpromotion.msu.edu 网站。

接下来我们继续探讨有关不同的健康宣传、营养等领域。我们的数据经常表明人们常说的刚进大一时增加十五斤体重只是个谣言。而现实是通常少于 4 磅，当我们谈论普通学生的体重增加时。所以当我们看下一张营养幻灯片，不知道你们能不能看到，很多学生都在努力减肥即使他们觉得自己的体重合适，甚至略低。所以说到身体形象和营养问题，我们的工作人员有两名营养师营养师，您可以与他们会面并讨论，无论是关于饮食限制还是我们在过去几年中看到的任何其他问题与饮食失调。我们有之前列出的学生团体，即 Peer Body 项目。和还有志愿者，志愿者机会让您在支持学生社区内每人健康方面尽一份力。因为我们在健康宣传中提倡的一件大事是您可以在以下位置找到您的健康任何尺寸。同样，当学生觉得他们的体重不合适时他们想尝试减肥。这不仅让我们陷入了营养问题，而且人们通常有的健康问题。如果你们还没有了解过我们，我们在校园里有很多机会让你参与活动。不仅仅是健身房锻炼，我们鼓励运动，无论是通过校内组织运动使用我们校园

内的设施。我们准备了户外运动设备和校园户外运动设备，这很令人兴奋。所以当你在秋天散步的时候，注意这个。我们有一个斯巴达式的健身和健康计划，就像我说的，我在其中做健康指导。它也有前后的健康评估，让你为自己设定目标，看看你可能需要把一些注意力集中在哪里，而不仅仅是减肥或达到力量和能力的新水平。所以看看有什么选择总是好的，但要知道校园组织运动有很多不同的可能性。任何你能想到的你可以加入。但也知道我们有健身教练可以帮助您完成评估，也可以通过类似我们活跃的斯巴达人（Active Spartan）这样的项目。在校园里做运动可以保证身心健康，所以希望当我们都回到校园里时我们也有一些有趣的活动。

接下来进入我最熟悉的领域，那就是性健康。我是一名在健康宣传部的性健康计划协调员。所以我不会告诉学生到底不要发生性行为。进行这些讨论是家庭内部的工作，而且是每个学生的决定。一件事是，就像与其他谣言一样，每个人都认为每个人在大学里都会与很多伴侣发生性关系。和现实情况是，去年我们对学生进行调查时，30%没有性伴侣。所以当您考虑 MSU 的人口时有很大一部分学生没有发生性行为。而且那些选择发生性关系的人实际上是将其保留给一个伴侣。如果他们发生性关系，他们通常使用避孕措施，正如我们所见，85%的人正在这样做。我总是鼓励学生告诉自己一件事，你自己知道什么时候适合你，不要让其他人替你决定。不论任何时候如果您需要任何安全的性用品或教育工具，我们的健康宣传部可以提供。我通过 Zoom 与学生一对一会面，希望有一天能再次面对面讨论 STI 检测，甚至只是禁欲。而且我认为在大学期间不发生性行为是可以的，尤其是在您尝试熟悉并过渡到这个新环境的第一年。重申，我是性健康计划协调员。所以如果你有任何问题，请告诉我。

许多关于性的谣言的同时也有很多关于酒精方面的，因为我们是派对学校，每个人都在喝酒。当你看到 69% 的人在聚会时喝 0 到 4 杯，这不是过渡酗酒。考虑酒精如何影响学生是我们健康宣传部在健康领域最大的工作之一。我们知道学生在上大学之前已经接触过酒精。当你进入到大学时，我们告诉你未成年饮酒被抓的后果。但我们明白，我们希望您身体健康。我们帮助你了解酒精，一旦你成为在饮酒年龄，饮酒年龄，白酒、啤酒、葡萄酒之间是否存在差异，以及它如何影响你的身体。以及学生们可以使用的不同风险管理工具和策略，比如边喝边吃。我们有一个很棒的鸭子运动再次向所有学生传达所有这些数据，让他们知道这是，这很正常。我们有很高比例的学生报告说在过去的 30 天里没有饮酒，接近 30%。我还将在下一张幻灯片中介绍这些机会。因为还有另外一群学生选择不喝酒，或是正在康复的学生。我们发现在过去的五年里，就像我说的，通过我们的数据收集，学生们需要有一个空间，一个群体。现在他们可以住在校园里，在那里他们可以得到其他正在康复的学生的支持，或者那些正在康复的学生，还有那些选择不喝酒的学生团体的支持。这一切都在我们的网站上提供信息。如果您的学生或您本身是一名学生，想要在康复中生活住房，我们有空位供您使用。所以请访问我们的网站并联系我们的大学康复中心社区协调员，看看这种环境如何最有利于您在此处取帮助你在密歇根州立大学取得成功。我们的很多学生，大约 1500 名正在大学学习期间处于酒精和其他药物的恢复期，而且他们正在取得学业上的成功。事实上，参加我们恢复计划的学生党中可以找到一些最高的 GPA。所有这些都都要牢记在心。那里有很多不同的数据。我再次邀请大家看看我们的

healthpromotion.msu.edu 上的数据页面，但最重要的是，健康宣传，很期待我们能面对面帮助学生的那一天。我们随时欢迎您提出任何问题。我们很乐意告诉你，如果我们没有答案，你可以去哪里得到正确的答案。如果你记住是健康宣传和凯文，那就到我们这里来看看。非常感谢。我要把这个话题转回到莉兹身上她会和你们多谈谈我们的咨询和精神治疗服务。期待与大家见面。

Liz Carr (丽兹·卡尔)

非常感谢凯文。只是补充一下，大学康复社区在吸引学生方面做得很好，即使是只想享受清醒时刻。所以关注那些会出现在社交媒体上的活动，它们会出现在网站上。这些也开放给那些不在恢复期间，但只是想在周六或周五晚上找个地方去，不想感到任何不适喝酒或聚会的压力。总有一个适合你的地方，如果你感觉不到那种喝酒聚会的氛围也没什么不正常的。我们的圣帕特里克节保龄球赛事始终是我们最受欢迎的赛事，绝对如此。完美的。就像凯文提到的那样，我们将继续讨论我们的咨询和精神科服务或 CAPS。请访问网站 CAPS.msu.edu。最近有新面貌，所以我很想你去浏览一下。您将看到我们今天要讨论的所有服务和其他服务以及一些资源可供您随时使用。这同样适用于家庭，有家庭资源。资源和工作人员以及支持学生。所以一定要花点时间浏览一下。

所以 CAPS 真的是在这里将学生与最合适和可用的护理和服务联系起来，以优化他们的健康、幸福和成功。所以我们知道，如果您感到压力或遇到一些挑战或您需要解决的问题，另一种观点或一双倾听的耳朵可以帮助你承担这些担忧。这些担忧会给你的学业带来一些压力和挑战。CAPS 不仅仅是为了你们能够在一所大学取得学术成就，还要知道 CAPS 是为了你们的心理健康。我喜欢把 CAPS 想象成你受伤了，或者你的肩膀已经疼了很长一段时间，你去检查一下，这并没有什么问题。精神健康也是一样有件事困扰了我一段时间，感觉有点不对劲。向别人征求意见并不是什么丢脸的事。有辅导和精神科服务，并且欧林健康中心提供随时的咨询。目前，随着我们继续应对 COVID-19，这些诊所暂停了，我们确实希望它们能在秋季重新开放，不论情况怎样都会有预约的机会。所以查看网站，确保可以走访咨询。否则，我们会尽可能鼓励提前预约。校园资源 CAPS 包括短期个人咨询、团体咨询、精神科护理。有一个很棒的节目称为 CAPS Connect，这实际上是学生可以选择时间与 CAPS 顾问进行咨询，时长大约为 15 分钟。在不同的学院有各种各样的预约。学生发现自己可能有些毛病，但不确定这是不是一个真正的问题，或者也许学生和我室友之间有问题，想找人聊聊。这是一个很好的机会，也是很好的资源。CAPS 不论是在转诊还是合作方面都与学生健康服务，幸存者中心和健康宣传中心链接的很好。所以他们在校内和校外都有很多很好的联系，也能帮你找到合适的地方。我提到过他们在校外有一个提供服务的网络，可以让你和东兰辛地区的提供服务的人建立联系，如果你愿意的话。当我在谈论寻求治疗时。如果你现在正在家里寻求治疗并且想要过渡到密歇根州立大学，对于 CAPS 和健康服务，我们在学生健康和健康网站上有一个指南在 CAPS 网站上讨论如何过渡你的治疗。它还包括我们今天谈到的所有服务。我们很快会在社交媒体上发布这个链接，请点击查看。这是一个新的资源，我们希望你会发现有用。危机选择，不是所有的事情都发生在早上 8 点到下午 5 点，对吧？所以我们知道有时候你需要马上和某人谈谈。如果你遇到了危机，屏幕上有一个电话号码你可以拨打这是 CAPS 号码，按 1 就可以立即与辅导

员通话。这是免费的，是保密的。还有，就像我提到的我们在办公室见面的时间减少了这对学生和家庭来说也是可以的我总是说如果有疑问就寻求帮助，对吧？所以，如果你觉得自己或朋友处于危险之中，就像你遇到意外、受伤之类的事情时一样，请拨打 911。所以也要相信自己的直觉。那么 CAPS 是如何起作用的呢？当然，所有的服务都是保密的。咨询服务对学生和精神科医生都是免费的，所以不同的是精神科医生可以开一些药，这是一个非常简单的版本或解释。前三次终生访问，这意味着假设你在密歇根州立大学学习四年，四年期间的前三次访问是免费的。实验室化验和处方是分开计费的，这与卫生服务非常相似。病人第四次及以后的就诊都有保险。所有这些都可以在网站上找到。我知道在一个快速的网络分享会中有很多信息需要参考。所以，请随时参考网站。那么，学生们为什么要访问 CAPS 呢？所以就像我说的，有时候事情有点棘手因为你在校外要处理很多事情。抑郁，焦虑，学业挑战或问题，关系问题，创伤经历，饮食问题，种族和文化适应问题。我们很自豪能够帮助学生导航所有的事情。如果你需要的话，我希望你能在寻求指导时感到舒服。我希望你会觉得如果您需要，可以轻松寻求一些指导。就像凯文提到的一样，CAPS 非常擅长参考其他程序。例如，凯文提到了一个营养计划，您可以在其中配对一些把这些东西放在 CAPS 和健康促进之间来谈论比如，饮食，我们随时关心的一话题。所以这是一个过渡时期，不仅对学生来说，对在线上的家庭也是如此。所以你是远离你以前的结构、从属关系和身份的来源，转向所有一切的新来源那些东西进入下一个人生阶段。所以同学们，这对你们来说是一个巨大的变化。你可能要搬走了第一次从家里和所有这些。这是一个压力源，这是一个大问题。但家庭成员也很难因为你开始扮演学生的导师的角色。所以，就像凯文之前提到的，在这里要重申的是，家庭成员，我们希望您能帮助指导您的学生参考我们今天讨论的资源。如果您需要帮助，请将学生转介给我们。我们最终的目的是帮助您的学生取得成功。不仅在学业上，而且只是为了他们现在的健康和福祉将来。所以我们今天的目标是希望您已经对可用的服务有一个很好的了解。

我们来快速概述下。我们希望您在与我们共事期间会发现这些资源对您有所帮助。再一次，我会重申一下，我们很乐意在社交媒体上见到您。我们已经讨论了我們过去发布的一些内容。我们将很快发布，例如过渡护理指南。我们在 Instagram、Twitter 和 Facebook。如果您有问题，这是学生与我们互动的好地方。这是一个值得一看的好地方，查看即将发生的事情和活动。比如我们已经提到了的超棒的活动，或者只是一些正在进行的资源校园，无论是新的还是长期存在的，我们很高兴能在秋季进行备份工作。所以我们希望你加入我们@healthyspartans

那我们接下来看看问答区域。首先快速的给新学生们一点提示，那就是确保你来的时候检查你的邮件校园。我们谈到了一些服务，如果保险不涵盖某些内容，有时会收费。那些只检查你的普通蜗牛速度般邮件的人一定要检查你的邮箱。还有家人，我会要求您也时不时提醒您的学生这样做。这可能是一种新的责任。

我注意到一些关于某些健康宣传特定领域的问题有关斯巴达健身计划和免费营养服务。我们大部分的健康宣传服务都是免费的收费。我们的网站上列出了确实有成本的具体项目。但是为了给您一个大致概念，拿我们的综合体能评估举例。初始评估为 20 美元，然后是

后续评估月后来是 10 美元。因此，当您参考这个大约 30 美元的价格与该地区的那些价值 150 美元和 200 美元的项目，我们确实把价格压得很低。就像我说的，许多其他服务，例如健康、辅导、营养、咨询，都是免费的。如果您去我们的初级保健诊所进行检测，性病检测和其他事情可能也包含费用。

关于另一个问题，健身房对学生免费还是他们需要会员才能访问他们？您需要访问 recsports.msu.edu，他们经营健身设施在校园内，将列出秋季、春季和夏季学期的会员信息。它在那里，但与我们分开。一些区域内还有其他较小的健身房宿舍。一旦你到达校园或打电话给宿舍，你就必须弄清楚哪些特别为您提供较小的锻炼场所。但是，在促进健康宣传的其他资源，其中大多数是免费的。

我看到另一个关于过敏注射的问题。我知道到了秋天，这也将成为一个热门话题。你可以像我们提到的那样通过 Olin 健康中心注射过敏针，我们也可以在那里储存血清。我不会按照医生的模式来获取医疗建议，但是在 Olin.msu.edu 网站上有一个专门的页面它讨论了一些关于过敏和免疫的内容，我想都在一个页面上。您绝对可以在那里进行过敏针。我希望你今年不会有一个艰难的过敏时间，但万一发生，请知道你可以储存血清在那里。他们会帮助您在 Olin 健康中心做好一切准备。

我还没看到任何其他问题。我想提一点之前忘了没有强调，我们有一个由学生管理的密歇根州立大学学生食品银行。如果有学生觉得他们需要在书本、学校和食物之间做出选择，我们可以为您提供帮助，而且鼓励很多学生把这个服务推荐其他学生，或者让其他学生知道他们也有这种服务，短期的，长期的，不管你有多需要。我们不认为学生需要在学校、书本和饮食之间做出选择。所以当你来到校园时，我们邀请你利用这些服务，或者让你知道可以告诉其他学生。

我只看到一对与 COVID-19 疫苗相关的问题。一个问题是您是否可以获得 COVID-19MSU 的疫苗？答案是肯定的，MSU 药房。这包括现在。所以如果你在东部附近兰辛地区，您可以让您的学生在药房接种疫苗。我敢肯定，这会持续很长时间一会儿。另一个问题与您在境外接种 COVID-19 疫苗有关国家。如果您是从境外来到我们这里的学生，你有机会在自己的国家接种疫苗。但这不是 FDA 批准的疫苗，也就是美国的食物和药物管理局，请知道只要世界卫生组织认可并批准了这种疫苗你就会被考虑接种疫苗。否则你可以获得 FDA 的批准到达时也接种疫苗。我看到另一个问题。是否有理由将该学生的医疗公开给其父母？不幸的是，虽然每个人都喜欢的那样，我们没有一个可以让你签名访问你学生所有医疗信息的综合表格。一旦他们到了 18 岁。如果他们不满 18 岁，你有访问权。但在这里，我们再次鼓励你们的学生，和你们的家人，无论是在校外还是校内，知道 ICE，紧急情况的电话号码是什么。把它放在你的手机里或钱包里的钱包里或其他东西里，这样如果即使在校外发生任何事情，也可以联系您。再次重申，我们之间的对话空间是安全的。如果出现问题，请作为家庭成员与我们联系。但是同学们，你们可以，针对具体情况，查看病历并签署表格，让您的家人知道是否发生任何事情以糖尿病为例或特定于您可能患有的

疾病。所以，没有一个总结性声明或总结性表格可以让你签字，但是有一些方法可以让你知道，以防发生与疾病有关的严重情况。

然后我看到另一个问题。如果在抵达美国之前就感染了 COVID-19，我必须接种疫苗吗？大学没有制定这个要求。你会注意到，一旦你进入校园，你可以使用某些服务或区域，如果你没有接种疫苗，你可能需要戴口罩。但是一旦你到了这里，你就有机会接种疫苗。我建议你去我们的健康团队药房碰碰运气。密歇根州和或校外的健康中心会尊重加州的医疗保健指令吗？关于你的医疗保健，不管你来自哪里关于你的保险或医疗指导，你对这个莉兹有什么要说的吗？

Liz Carr (丽兹·卡尔)

这是一个很好的问题。我会说，我实际上会为此将您引导至 Olin 健康中心问题。我不想打断别人说话，我会这么想。我只是不想保证。

Jodi (乔迪)

我是乔迪，我一直在幕后回答一些问题。我在社区工作，也在 NSO 兼职工作。我有一个关于学生已有病史的问题。这可能是一个蜂巢式的回答，但我的女儿上个月刚从密歇根州立大学毕业。在这所大学工作了 25 年。我想和大家分享一些事情。我女儿是一名 RA 或宿舍助理员，碰到过告诉她患有糖尿病或癫痫症的学生。你不一定要公开这些信息。但是对于您的学生来说，谁了解这个情况是一件很重要的事情。除此之外，你应该去残疾人资源中心看看，这是 RCPD，是非常重要的，rcpd.msu.edu 他们有各种各样的专家。你还需要填写一份表格，并提供任何身体或情感学习障碍相关的医疗文件，长期还是及短期的伤情，这样他们会帮助你创建一个签证，让你在密歇根州立大学学习期间有住宿方面的帮助。所以我强烈推荐，我会告诉你们，我作为一名员工和这个办公室有过接触，帮助学生们在各种各样的问题上引导他们的旅程，他们的员工特别的赞。通常会相处一些支持和解决方案。我之前在见专家之前都不知道是什么选择。所以这点我想和大家分享一下。谢谢你！

Liz Carr (丽兹·卡尔)

特别谢谢你，乔迪。我看到另一个问题。我是否需要秋季学期开始之前接种第二剂 COVID-19。再次声明，虽然不需要。但是您会注意到有些事情可能在不戴口罩的情况下更容易班里。当你抵达校园时，你也可以预约第二针疫苗。

来 MSU 之前是否需要隔离？关于隔离，看你个人什么情况。在某些地区，如果你没有接种疫苗，你可能会被要求和其他人一起戴口罩。但如果你愿意，你可以自己做决定，这取决于你周围是否有可能感染 COVID - 19 或 COVID - 19 阳性的人。但我目前没了解到有任何抵达校园之前的强制性隔离。我还想补充一点，你们可能都能理解，疫情是一个不断变化的情况。所以我也会鼓励你一起查阅我们密歇根州立大学的网站，而不是通过我们，网站信息一直都紧跟上一切本地、州和联邦的指导方针，符合 CDC 的规定。我相信网站信息会随着情况的发展而继续改变。请关注 Together We Will；这是一个很好的资源。

我看到另一个与药房有关的问题。咱们加快速度。我想分享的是关于处方，密歇根州立大学的医疗保健药房有一个很棒的项目他们可以为你提供处方和非处方药，在校园的一定距离内，他们的网站上也有关于这个的更多信息，这对学生来说是很好的资源，如果你感觉不太好，你需要处方。比如，也许是抗生素，他们会免费给你送去。我记得他们有两天的周转时间。这对你来说也是一个很好的资源。

有个问题，关于密歇根州已经取消了对冠状病毒的限制，密歇根州立大学会改变口罩政策吗？Together We Will 是个很好的资源，所有更新的信息都在那里。但我们目前已经改变了校园的口罩政策。在大多数建筑中，如果你接种了疫苗，你可以不戴口罩进入。当然我们的健康中心是一个例外的环境。我们仍然要求在健康中心和一些健康促进服务中佩戴口罩，如营养咨询、健康指导。如果你没有接种疫苗你可能会被要求戴口罩。如果你们要见面的话我们会在学生服务中心的大楼里见面。但如果你接种了疫苗，就不需要在校园内外戴口罩了。校长办公室将继续发布这种指引。我们密切关注。所以就像凯文提到的，Together We Will 网站会引导你完成所有这些要求。

我看到另一个问题，需要出示您的 COVID 疫苗接种卡吗？针对健康宣传部，不需要出示您的疫苗接种卡。如果我们面对面，我们会问你你是否已经接种疫苗。如果还没，请戴口罩。但我们不要求身体健康方面的文件。

看来该回答的问题已经都回答完了。我想到了一个关于保险的事儿。如果你作为一个学生加入到了父母的保险计划，要注意与之相关的信息。你要知道你父母或家人的名字以及他们的出生日期。然后记住要有一张保险卡的正面和背面备份。我记得我们应该接受 iPhone 的照片。或者任何类型的智能手机照片。

我们该怎么办如果我跟我没打疫苗的室友住在一起觉得不舒服？很抱歉，这是学生健康和保健之外的事情。你得和校园里的另一个部门谈谈，应该是住宿生活部门。

我又看到了一个问题，问密歇根州立大学是否提供流感疫苗？是的。秋天到校时你也会看到很多关于这方便的信息。希望我们能像去年一样度过一个不是很严重的流感季节，那样就太好了。希望我们能避免那种流感。

总结下，每年有 3 次免费诊所访问，因此请利用这些。但这不包括在健康宣传服务在内，因为健康宣传服务使用次数没有上限。所以你去妇女健康诊所看初级保健，这和你的三次免费门诊不一样，但是在健康促进方面，我们不使用相同的模式。

我看到的最后一个问题 - MSU 有自己的 EMS，还是 911 服务？是否有特定的医院为通常的目的地。麻雀医院是离校园最近的。它只有几英里远，所以这可能是您最好的选择。当然也有一些诊所，还有电话信息护士。但在紧急情况下，麻雀医院是最近的的去。我确实建议拨打 911，而不是特定于校园的部门。

嗯，非常感谢大家。我们接下来把话筒交回给丹。如果你到学校后有任何问题或者在你到学校之前有任何问题，我们都在这里，所以如果你有任何疑问，请告诉我们。

Dan Watson (丹·沃森)

稍等，我找不到按钮。好的，我想对丽兹和凯文以及其他人说声谢谢健康和保健团队和所有在后台进行今晚活动的人。我想和你分享一些即将举行的会议。6月25日星期五下午1点到5点东部时间，我们有 Family Friday 活动，需要注册。6月26日星期六，上午8点在早上东部时间。我们有经济援助和学生账户和账单办公室的活动。6月27日星期日，东部时间下午一点。我们有 MSU 警察局和停车办公室的活动。下周，我们将在6月30日星期三晚上 08:00 东部州外亲密团体 (out-of-state affinity group) 活动,这个您也需要注册，链接会在您的屏幕上。之后我们会短暂停歇，直到7月6日。然后我们将重新启动我们的网络研讨会系列。您会在屏幕上看到一个二维码。输入学生的 MSU 电子邮件地址以赢得 NSO 赠品的随机抽奖。每个奖品每次抽奖只能使用一次，并且获胜者将收到来自 NSO 电子邮件地址的电子邮件通知。奖品可在 2021 年秋季学期兑换，每个网络研讨会一人。我想再次感谢大家今晚的到来。祝你这周过得愉快。非常感谢。。