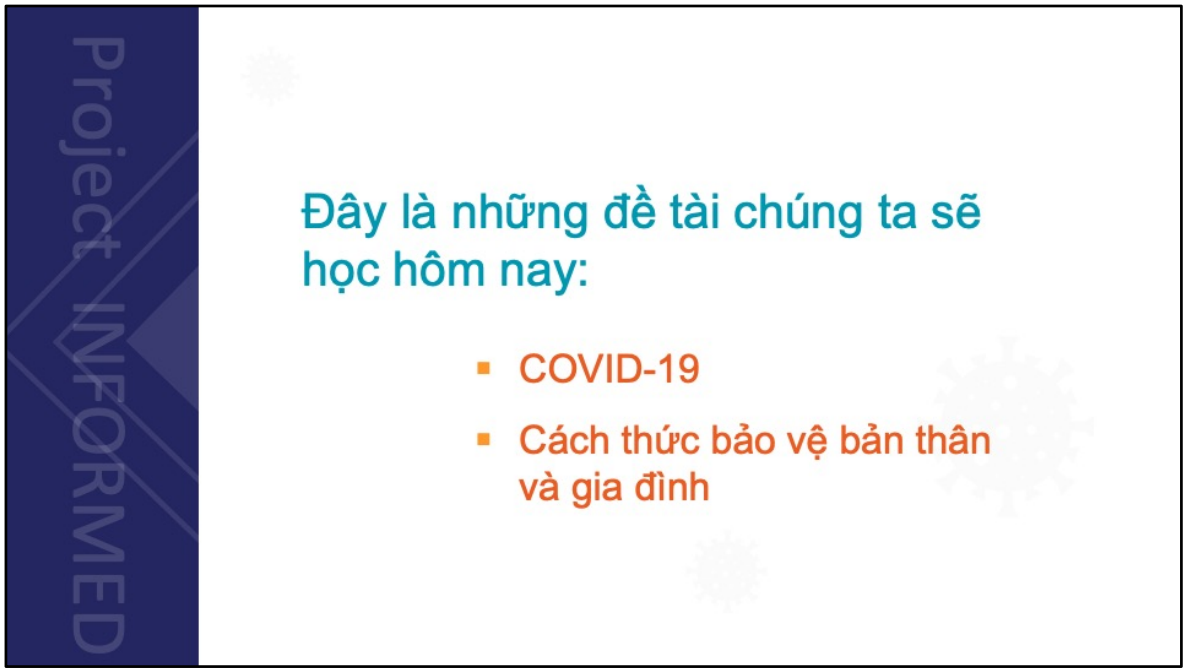
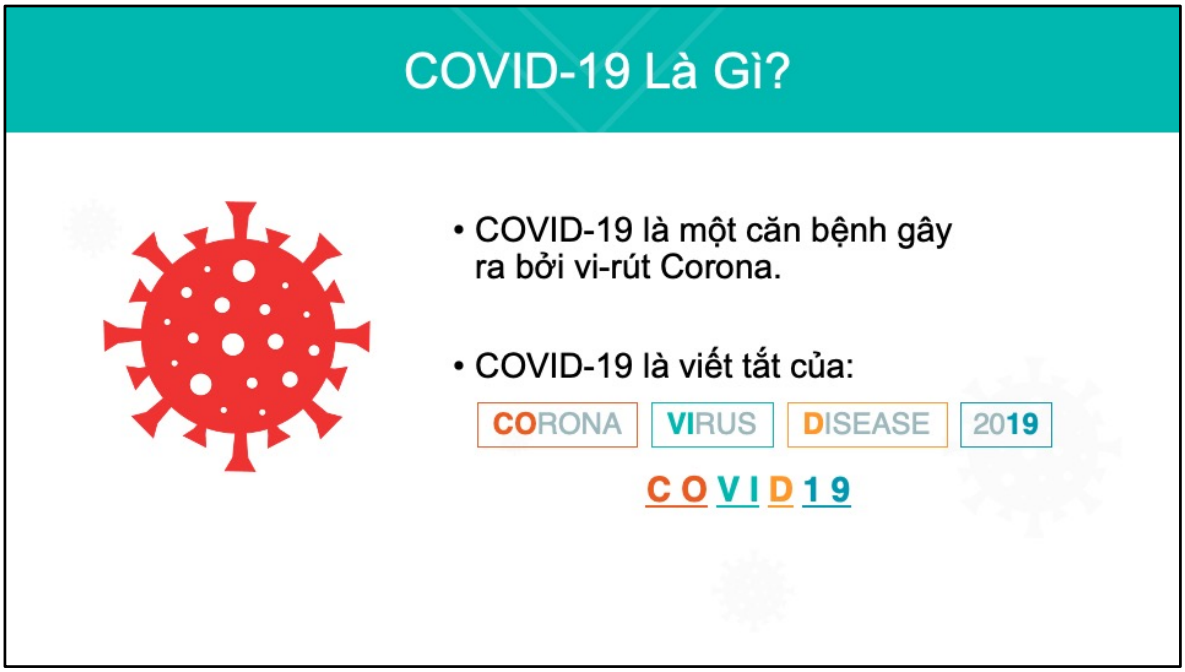
Nhận THÔNG TIN
Để Sống Khỏe Mạnh
Phần 1
Điểm Phát Biểu



Hoan nghênh đến với chương trình INFORMED, một chương trình gia đình sống khoẻ

- "Cám ơn qúy vị đã bỏ thời gian đến đây họp với tôi.
- Chúng ta sẽ có 2 buổi họp như thế này, mỗi buổi cách nhau 1 tuần, đây là buổi họp đầu tiên.
- Như qúy vị đã biết, đại dịch COVID-19 đã đụng chạm đến đời sống của chúng ta một cách đáng sợ hơn 1 năm nay
- Tôi chắc chắn qúy vị đã biết nhiều tin tức về chủ đề này
- Hôm nay, tôi muốn chia sẻ với qúy vị những thông tin mới nhất về COVID-19 và hy vọng qúy vị có thể dùng những thông tin này để nâng cao sức khỏe của qúy vị và bảo vệ qúy vị cùng gia đình của qúy vị



COVID-19 là gì?

- Như vậy COVID-19 là gì? COVID-19 là một căn bệnh gây ra bởi vi-rút Corona.
- Các nhà khoa học gọi nó là vi-rút Corona, hoặc đặt tên nó từ chữ viết tắt của:
- “CO” từ corona
- “VI” từ chữ virus
- “D” từ chữ Disease
- “19” là năm mà nó được phát hiện
- Cuối cùng cho buổi giới thiệu này, tôi sẽ gọi nó là COVID-19.

- Khi một căn bệnh lây lan đến dân số lớn trên toàn thế giới, nó trở thành đại dịch.
- COVID là đại dịch vì nó đã lan rộng ra hầu hết các quốc gia trên thế giới

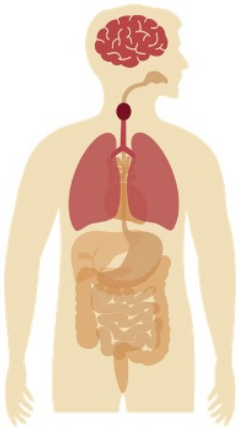
- COVID rất là nguy hiểm.
- COVID có thể gây ra tổn hại đến cơ thể, từ những triệu chứng nhẹ, tàn tật nghiêm trọng hoặc ngay cả mất mạng.
- Nhiều người đã phải nhập viện vì COVID và có thể tiếp tục bị ảnh hưởng về sức khỏe lâu dài.
- Vào Tháng hai năm 2022 hơn **425 triệu** người nhiễm bệnh, hơn **5.8 triệu** người đã chết trên toàn thế giới.
- Và hơn **78 triệu** người nhiễm bệnh COVID, hơn **935 nghìn** người chết ở Mỹ

- COVID truyền nhiệm rất cao và mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm COVID
- Một số người có nguy cơ cao hơn vì hoàn cảnh của họ:
- Nhân viên y tế và Nhân viên cung cấp dịch vụ thiết yếu hàng ngày bao gồm những nhân viên y tế, không thể tránh tiếp xúc nơi làm việc và gặp gỡ mọi người
- Những người không làm việc ở nhà được
- Những người sống chung với gia đình lớn hay ở chung trong nhà mướn
- Những người không tuân theo các biện pháp an toàn, như giữ khoảng cách an toàn, đeo khẩu trang, rửa tay, sau này chúng ta sẽ nói nhiều hơn về vấn đề này.

- Như tôi đã đề cập lúc trước, mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm vi-rút Corona, nhưng vì một số người có các tình trạng đặc biệt họ có nhiều nguy cơ hơn bị bệnh nặng:
- Nếu từ 65 tuổi trở lên
- Bèo phì
- Đang bị những tình trạng sức khỏe như, ung thư, bệnh tim, bệnh phổi, tiểu đường, hệ miễn dịch suy yếu, v.v.
- Hoặc đang mang thai
- Hút thuốc hay hút thuốc lá điện tử sẽ làm cho bệnh COVID nặng gấp đôi.

- Tỷ lệ tử vong do COVID rất cao ở người Mỹ gốc Á Châu
- Tại sao?
- Một số người chờ đợi quá lâu để được xét nghiệm làm cho tình trạng bệnh nặng hơn
- Sợ bị kỳ thị chủng tộc nên một số người Mỹ gốc Á Châu sợ ra ngoài để được xét nghiệm
- Một số người hiểu lầm về xét nghiệm và lo lắng về việc xét nghiệm sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm bệnh
- Một số người Mỹ gốc Á Châu không thể xin được dịch vụ chăm sóc sức khỏe do bị giới hạn về tiếng Anh, thiếu bảo hiểm sức khỏe hoặc thiếu phương tiện di chuyển

COVID Ảnh Hưởng Đến Con Người Như Thế Nào?



- COVID chủ yếu tấn công phổi. Nó có thể làm tổn thương não bộ, tim, gan, thận và các cơ quan khác.
- Tử vong
- Ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài

- COVID chủ yếu tấn công phổi. Nó cũng có thể làm tổn thương não bộ, tim, gan, thận và các cơ quan khác
- Vi-rút corona có thể gây tử vong
- Nói cách khác, những bệnh nhân bị nhiễm bệnh COVID có thể có các tình trạng sức khỏe lâu dài sau khi khỏi bệnh.

- Hầu hết những triệu chứng cu6a COVID gồm có: ho, hơi thở ngắn, khó thở, sốt nóng hoặc bị lạnh, đau nhức cơ hoặc toàn thân, ói mửa hoặc tiêu chãy, mất vị giác hoặc khướu giác, và mệt mỏi.

Ai Có Thể Lây Lan Vi Khuẩn?

BẤT CỨ AI BỊ NHIỄM COVID, CHO DÙ HỌ CÓ TRIỆU CHỨNG HAY KHÔNG, CŨNG CÓ THỂ LÂY LAN SANG NGƯỜI KHÁC

- Bất cứ ai bị nhiễm COVID có thể lây lan vi-rút sang người khác cho dù có hay không có triệu chứng.
- Đôi khi người mang vi-rút không biết là họ đã bị nhiễm bệnh và có thể truyền vi-rút sang cho những người khác.

COVID Lây Lan Như Thế Nào?

- COVID là một loại vi-rút sống trong dịch cơ thể truyền qua không khí và có thể bám trên các bề mặt.
- COVID có thể xâm nhập cơ thể bằng cách hít vi-rút trong không khí vào phổi.
- COVID cũng có thể xâm nhập vào cơ thể khi người ta đụng chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng.

- Vi-rút COVID có thể truyền đi qua không khí
- Nó sống trong dịch cơ thể và trên bề mặt của đồ vật.
- Khi người bị nhiễm vi-rút COVID hắt hơi, ho, nói, hoặc hát, vi-rút sẽ lây lan qua không khí rồi bám trên bề mặt của đồ vật.
- Vi-rút COVID có thể xâm nhập cơ thể bằng cách hít vi-rút trong không khí vào phổi.
- Vi-rút COVID cũng có thể xâm nhập vào cơ thể khi người ta đụng chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng.

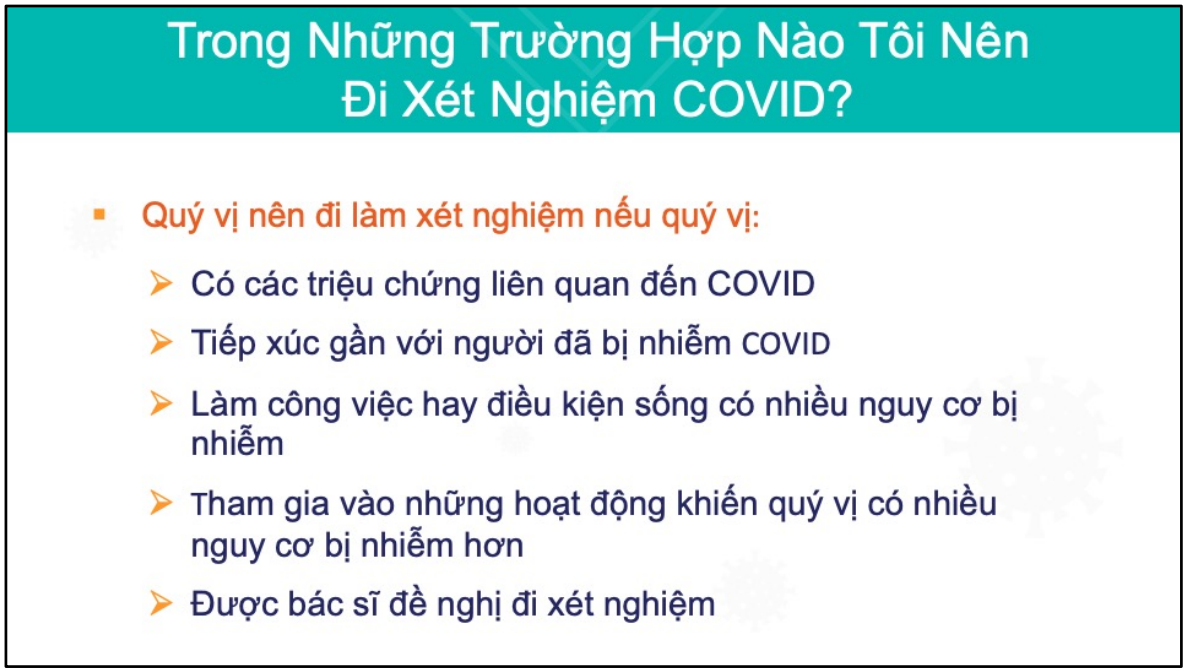
- Bạn có thể bảo vệ bản thân và những người khác theo những cách thức như sau:
- Mang khẩu trang khi bạn ở trong nhà và ở những nơi có nhiều ngươì ở nơi công cộng.
- Đừng đeo khẩu trang có 1 chút ống thoát hơi, vì vi-rút có thể luồn ra ống thoát hơi.
- Rửa và chà tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm và miếng cọ ít nhất 20 giây.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, dùng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% alcohol để rửa tay.
- Tránh đụng chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay không sạch.
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feets với những người khác.
- Xét nghiệm COVID để hiểu rõ về tình trạng của mình để bảo vệ cho chính bạn và cho gia đình của bạn.
- Chích ngừa
- Cho dù bạn đã được chích ngừa, bạn vẫn nên thực hiện những điều làm an toàn vừa mới đề cập.

LàM Thế Nào Để Biết Mình Có Bị Nhiễm COVID Hay Không?

- Quý vị có thể đã bị nhiễm COVID nếu quý vị đang có các triệu chứng – tiếng Anh gọi là **SYMPTOMATIC**
- Quý vị cũng có thể đã bị nhiễm COVID nhưng **không có triệu chứng** – tiếng Anh gọi là **ASYMPTOMATIC**

Cách duy nhất để biết mình có bị nhiễm hay không là làm xét nghiệm COVID.

- Nếu bạn phát ra những triệu chứng của COVID, bạn có thể đã bị nhiễm bệnh; trường hợp này được gọi là nhiễm bệnh có triệu chứng. Tiếng Anh gọi là SYMPTOMATIC
- Nếu bạn không có triệu chứng của COVID, bạn vẫn có thể vẫn bị nhiễm bệnh, trường hợp này được gọi là nhiễm bệnh không có triệu chứng. Tiếng Anh gọi là ASYMTOMATIC.
- Do đó, cách duy nhất để biết mình có bị bệnh hay không là làm xét nghiệm COVID.



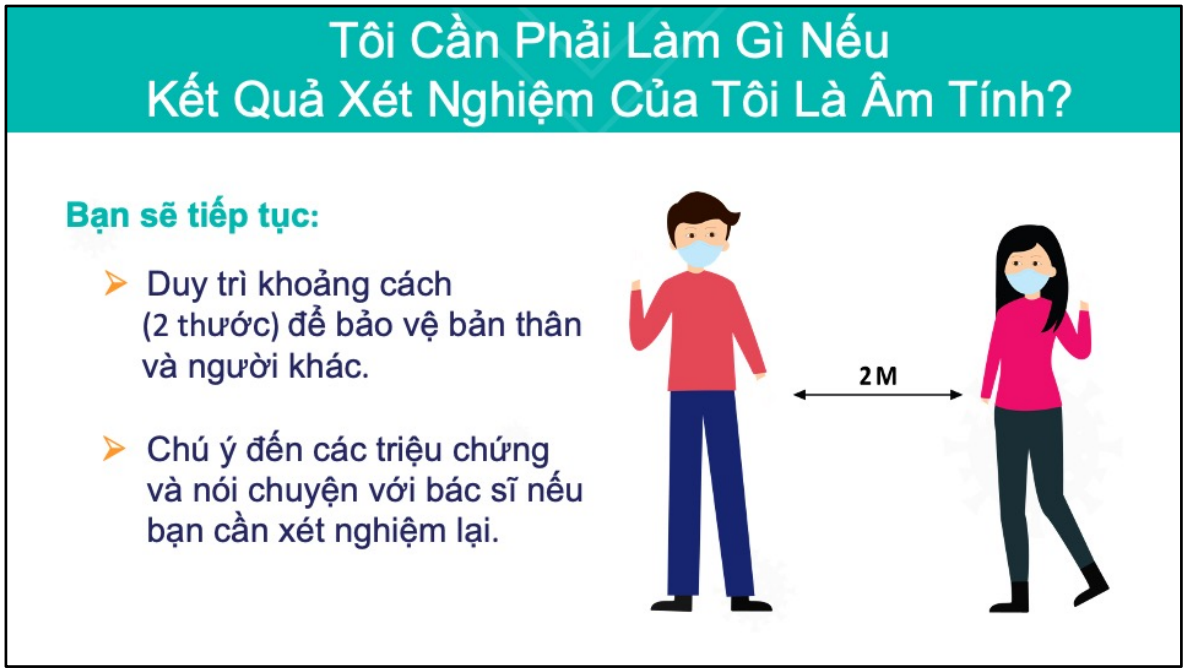
- Bạn nên được xét nghiệm nếu bạn gặp phải những trường hợp sau đây:
- Có các triệu chứng của COVID xuất hiện.
- Tiếp xúc với người bị nhiễm COVID
- Có nhiều nguy cơ bị nhiễm bệnh vì môi trường làm việc hay sinh sống.
- Tham gia vào những hoạt động nguy hiểm, không tuân theo các biện pháp an toàn, hoặc dùng phương tiện di chuyển công cộng như xe buýt, xe lửa hoặc máy bay
- Được bác sĩ đề nghị đi xét nghiệm

Tại Sao Xét Nghiệm COVID Lại Quan Trọng?

Để bảo vệ

1) Bản thân
2) Gia đình và bạn bè
3) Cộng đồng

- Bạn phải để ý nhiều đến sức khỏe của bạn và giữ gìn cẩn thận để bảo vệ chính bạn, gia đình, bạn bè và cộng đồng
- Xét nghiệm có thể giúp sở y tế địa phương và chính phủ thành lập chính sách.



- Bạn cần phải tiếp tục:
  - Tuân theo biện pháp an toàn để bảo vệ chính bạn và những người khác
  - Trong vài trường hợp, những triệu chứng có thể xuất hiện cho dù kết qủa xét nghiệm là âm tính. Bạn vẫn nên chú ý đến cơ thể của bạn nều bạn nhận thấy bất cứ triệu chứng gì, hãy tham khảo với bác sĩ xem bạn có cần phải xét nghiệm lần nữa không

Tôi Cần Phải Làm Gì Nếu Kết Quả Xét Nghiệm Của Tôi Là Dương Tính?

- Tự cô lập mình*
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn
- Sở y tế địa phương sẽ báo kết quả xét nghiệm của bạn để truy tìm các người đã tiếp xúc với bạn

- Kết quả này tức là bạn đã bị nhiễm bệnh.
- Theo hướng dẫn của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh Hoa Kỳ, bạn nên tự cách ly ít nhất 5 ngày.*
- Tự cô lập có nghĩa là bạn không được tiếp xúc với bất ai, bao gồm cả những người sống chung trong nhà.
- Bạn nên báo cho bác sĩ của bạn về kết qủa dương tính, đặc biệt nếu những triệu chứng tệ hơn.
- Trạm xét nghiệm sẽ chuyển kết qủa xét nghiệm qua sở y tế địa phương để họ truy tìm những người đã tiếp xúc với bạn.

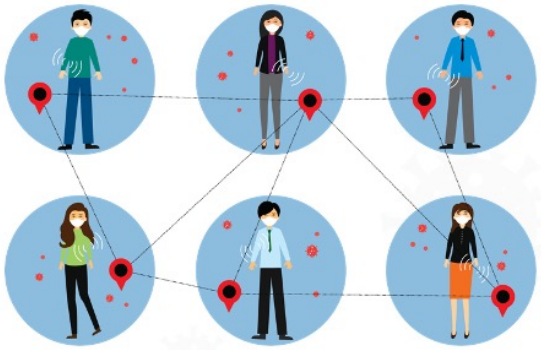
*** Hướng dẫn cập nhật từ Sở Y tế Công cộng California hoặc San Francisco [Trên đầu trang web, chọn "Vietnamese" để dịch sang tiếng Việt]:**

-- California Department of Public Health website:
https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Guidance-on-Isolation-and-Quarantine-for-COVID-19-Contact-Tracing.aspx

-- OR San Francisco Department of Public Health:
https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Isolation-and-Quarantine.asp

Truy Tìm Là Gì?

- Sở y tế có thể liên lạc với bạn và những người mà bạn đã tiếp xúc
- Tên của bạn KHÔNG được chia sẻ với bất kỳ ai
- Truy tìm giúp ngăn chặn sự lây lan và không nhắm vào mục tiêu cá nhân



- Nếu kết qủa của bạn là dương tính, Sở y tế sẽ dùng cách truy tìm tiếp xúc để nhận định và thông báo cho những người đã tiếp xúc với bạn và họ có thể đã bị nhiễm bệnh.
- Nhưng hãy yên tâm là tên của bạn sẽ không bị công bố. Những lý lịch riêng tư và hồ sơ bệnh lý của bạn chỉ được cung cấp cho những người có trách nhiệm liên đới như là bác sĩ của bạn nếu cần.
- Truy tìm tiếp xúc không nhắm vào mục tiêu cá nhân, nhưng để kiểm soát và làm giảm sự lây lan của vi-rút.

Tôi Có Thể Đi Làm Xét Nghiệm COVID Ở Đâu?

- Liên lạc với bác sĩ gia đình của bạn để được biết làm xét nghiệm loại nào và ở đâu.
- Nếu bạn không có bác sĩ gia đình hoặc bảo hiểm y tế, thì có bệnh viện và phòng khám y tế công cộng, hoặc phòng khám cộng đồng trong khu vực của bạn cung cấp xét nghiệm miễn phí

- Nếu bạn muốn được xét nghiệm, hãy tiếp xúc với bác sĩ gia đình của bạn.
- Nếu bạn không có bác sĩ gia đình hoặc bảo hiểm y tế, bạn có thể đến bệnh viện hoặc chẩn y viện, hoặc chẩn y viện cộng đồng để được xét nghiệm miễn phí.
- Lát nữa, tôi sẽ cung cấp cho bạn một danh sách các trạm xét nghiệm để bạn tham khảo, bạn cũng có thể vào trang mạng của chương trình để tìm thêm tin tức.

Tôi Nên Làm Loại Xét Nghiệm COVID Nào?

- Có nhiều loại xét nghiệm COVID, nhưng xét nghiệm kháng nguyên và PCR được sử dụng phổ biến nhất
- Chúng có tác dụng khác nhau, nhưng có mục đích tương tự
- Xét nghiệm nào cũng tốt hơn là không làm xét nghiệm

- Có nhiều loại xét nghiệm COVID, nhưng xét nghiệm kháng nguyên và nhận ra chất acid nucleic gọi tắt là PCR được sử dụng phổ biến nhất. [Note: tên nguyên thủy của nó là xét nghiệm chuỗi phản ứng polymerase].
- Chúng có tác dụng khác nhau, nhưng có cùng mục đích.
- Tuy nhiên, nên nhớ: chấp nhận bất cứ xét nghiệm nào cũng tốt hơn là không làm xét nghiệm.

- Tôi tin rằng mọi người đã hiểu về tầm quan trọng của việc xét nghiệm. Chúng ta hãy bàn về làm thế nào để chống lại đại dịch
- Đầu tiên, Không một ai được an toàn cho đến khi mọi người đều được an toàn.
- Để bảo vệ chúng ta và những người thân yêu, mỗi người đều phải làm phần của mình để chống lại đại dịch.
- Chúng ta phải kiểm soát được sức khỏe của mình.

- Bất kể tình trạng sức khỏe của bạn ra sao, 5 hành động sau đây có thể giúp bạn khỏe mạnh trong thời đại dịch.
- Chúng ta hãy thảo luận.

Hành Động 1: Nói Chuyện Với Gia Đình Và Bạn Bè

- Đại dịch COVID ảnh hưởng đến cá nhân bạn và gia đình, bạn bè và cộng đồng thế nào
- Bạn có những mối quan tâm và thắc mắc về việc xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Kế hoạch của bạn để được xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Những gì mà bạn đã tìm hiểu được hoặc trải nghiệm của bạn trong việc xét nghiệm hoặc chích ngừa

Hành động 1: Nói chuyện với gia đình và bạn bè

- Đầu tiên, bạn nói chuyện với gia đình của bạn về vấn đề đại dịch ảnh hưởng đến cá nhân bạn, gia đình, bạn bè và cộng đồng như thế nào
- Bạn có thể thảo luận với họ về những mối ưu tư của bạn về xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Bạn cũng có thể hoạch định chương trình làm như thế nào và khi nào thì họ sẽ đi xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Nếu bạn đã được xét nghiệm hoặc chích ngừa, bạn cũng có thể chia sẻ với họ kinh nghiệm của bạn.

Hành động 2: Lấy các thông tin mới nhất liên quan đến COVID

- Cố gắng tìm những thông tin mới nhất về
  - Vi-rút COVID và những biến thể của nó
  - Đề nghị những biện pháp an toàn và phòng ngừa
  - Hướng dẫn về xét nghiệm và chích ngừa
  - Địa điểm xét nghiệm và chích ngừa gần nhất
  - Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc, phải hiểu là việc hút thuốc lá làm tăng nguy cơ cho bệnh COVID trở nên trầm trọng hơn.

Hành Động 3: Nói Chuyện Với Bác Sĩ Của Bạn

- Hỏi bác sĩ bất kỳ thắc mắc nào về COVID, xét nghiệm và chích ngừa
- Hỏi về những đề nghị làm xét nghiệm và chích ngừa
- Hỏi về các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm COVID, chẳng hạn như hút thuốc lá hoặc các tình trạng sức khỏe mãn tính khác
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc lá, hãy yêu cầu giúp đỡ để cai thuốc lá. Hãy nhớ rằng, bác sĩ cũng có thể tìm được ra sớm các bệnh liên quan đến thuốc lá trước khi quá trễ.

- Nếu bạn có bất cứ câu hỏi nào, bạn có thể thảo luận với bác sĩ của bạn liên quan đến COVID, xét nghiệm, và chích ngừa
- Bạn có thể hỏi ý kiến của bác sĩ về xét nghiệm và chích ngừa
- Bạn có thể hỏi bác sĩ về các yếu tố về nguy cơ nhiễm COVID, chẳng hạn như hút thuốc lá hoặc các tình trạng sức khỏe khác
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy yêu cầu giúp đỡ để cai thuốc lá. Hãy nhớ rằng, bác sĩ cũng có thể tìm được ra sớm các bệnh liên quan đến thuốc lá

Hành Động 4: Kiểm Tra Với Chính Mình

Hãy tự hỏi:

- Tôi đã có đủ thông tin về COVID, xét nghiệm và tiêm chủng không?
- Tôi có biết những lợi ích và rủi ro của việc xét nghiệm và chích ngừa không?
- Tôi có biết cách bảo vệ bản thân, bạn bè và gia đình không?
- Tôi có tài nguyên và hỗ trợ nào để vượt qua các chướng ngại ngăn tôi được xét nghiệm hoặc chích ngừa không?

- Hãy tự hỏi:
  - Tôi đã có đủ thông tin để học hỏi về COVID, xét nghiệm và chích ngừa không?
  - Tôi có biết về những lợi ích và rủi ro của việc xét nghiệm và chích ngừa không?
  - Tôi có biết cách bảo vệ bản thân, bạn bè và gia đình như thế nào không?
  - Tôi có tài nguyên và sự hỗ trợ để vượt qua những chướng ngại ngăn cản tôi trong việc xét nghiệm hoặc chích ngừa không?

Hành Động 5: Hành Động

Hãy làm những gì mà bạn có thể để bảo vệ bản thân, gia đình và bạn bè!

- Lấy hẹn và sắp xếp để được xét nghiệm COVID và/ hoặc chích ngừa
- Thực hành các điều làm an toàn, chẳng hạn như đeo khẩu trang, rửa tay, và giữ khoảng cách
- Nếu cần, bạn có thể yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ và hỗ trợ
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc hoặc hút huốc lá điện tử, hãy cố gắng cai thuốc lá hoặc gọi cho Asian Smokers' Quitline

- Hãy cố gắng hết sức để bảo vệ bản thân, gia đình và bạn bè!
- Lấy hẹn và sắp xếp để được xét nghiệm COVID và/ hoặc chích ngừa
- Tuân theo những biện pháp an toàn, chẳng hạn như đeo khẩu trang, rửa tay, và giữ khoảng cách
- Nếu cần, bạn có thể yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ và hỗ trợ
- Nếu bạn hoặc thành viên gia đình bạn sử dụng thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử, hãy cố gắng cai thuốc lá hoặc gọi cho Asian Smokers' Quitline

- Bây giờ hãy suy nghĩ về hành động nào bạn muốn làm vào tuần tới để giữ gìn sức khỏe?
- Hãy nhìn vào bản kế hoạch hành động này.

Hướng dẫn cho NVSKCĐ:

- Đưa ra bản kế hoạch hành động cho các thành viên và hướng dẫn từng bước cho các thành viên
- Khuyến khích các thành viên chọn làm ít nhất 1 hành động- khuyến khích họ chia sẻ với những thành viên khác trong nhóm suốt buổi họp
- Hãy viết xuống những hành động mà mỗi thành viên đã chọn làm trong bản nhật ký họp (những thông tin này sẽ cần cho kỳ gọi để theo dõi)

Sức Khỏe Nằm Trong Tay Của Bạn

- **Cuộc họp này kết thúc buổi học đầu tiên của chúng tôi**
- **Cám ơn các bạn đã tham gia và chia sẻ kinh nghiệm của các bạn về việc giữ gìn sức khỏe.**
- **Tôi sẽ gọi cho các bạn vào tuần tới để theo dõi kế hoạch của các bạn về việc giữ gìn sức khỏe.**

Xin hãy nhớ:

- Buổi học hôm nay đã xong.
- Cám ơn các bạn đã tham gia và chia sẻ kinh nghiệm của các bạn với chúng tôi.
- Tôi sẽ gọi cho các bạn vào tuần tới để theo dõi kế hoạch và kinh nghiệm của qcác bạn về việc giữ gìn sức khỏe trong suốt thời đại dịch.

ACKNOWLEDGEMENT

Project INFORMED

Development Team

Ching Wong; Edgar Yu; Rianna Garcia; Feng Ming Li; Nikita Madan; JiWon Choi, RN, PhD; Minji Kim, PhD; Tung T. Nguyen, MD; and Janice Tsoh, PhD

Graphic Design

Nancy Wu

Translation

Chinese Community Health Resource Center, Immigrant Resettlement and Cultural Center, The Fresno Center

Advisors

Nancy Burke, PhD; Christy Calhoun; KongJey Cha, PsyD; Eunice Cheng, MPM, PMP; Joyce Cheng, MS; Mina Li; Dao Lor; Fiona Ng, MPH; Tony Nguyen; Mai Pham; Susan Stewart, PhD; Marta Sylvia; Chia Thao, PhD; Alan Wu, PhD; Jennifer Xiong, MPH, CHES; Joey Zhao

This flipchart entitled *'Get INFORMED to Stay Healthy'* was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Chinese Community Health Resource Center, and the Asian American Research Center on Health. INFORMED is supported by the National Institutes of Health under Award Number 3R01DA036749-05S1. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health. UCSF IRB Approval Number 20-32933. All rights reserved. February 2022.