

# Nhận THÔNG TIN Để Sống Khỏe Mạnh

## Phần 1





## Chương trình THÔNG TIN

Citation: The Healthy Family Project (2022). Get INFORMED To Stay Healthy: Session 1. A flipchart for lay health worker-led educational sessions, Vietnamese version. University of California San Francisco. Updated: 2022-02-20. Available at: <https://covid-informed.org/vi/resources/downloads>

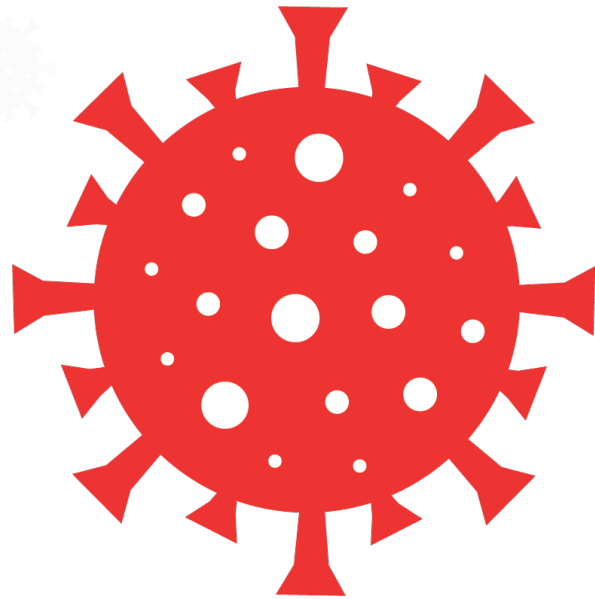




Đây là những đề tài chúng ta sẽ học hôm nay:

- COVID-19
  - Cách thức bảo vệ bản thân và gia đình
- 
- 

# COVID-19 Là Gì?



- COVID-19 là một căn bệnh gây ra bởi vi-rút Corona.
- COVID-19 là viết tắt của:

**CO**RONA

**VI**RUS

**D**ISEASE

**2019**

**C O V I D 1 9**

# Tại Sao COVID Được Gọi Là Đại Dịch?

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



# COVID Nguy Hiểm Như Thế Nào?

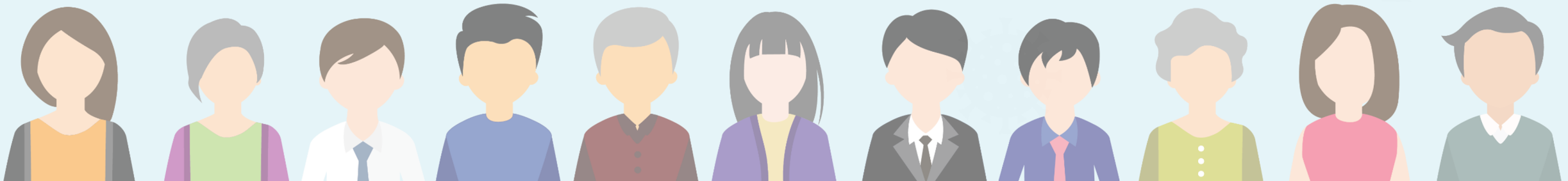
- COVID có thể gây tàn tật nghiêm trọng và tử vong.
- Nhiều người đã phải nhập viện vì COVID và có thể tiếp tục bị ảnh hưởng về sức khỏe lâu dài.

Hơn **425 triệu** người **nhiễm** bệnh, hơn **5.8 triệu** người đã **chết** trên toàn thế giới

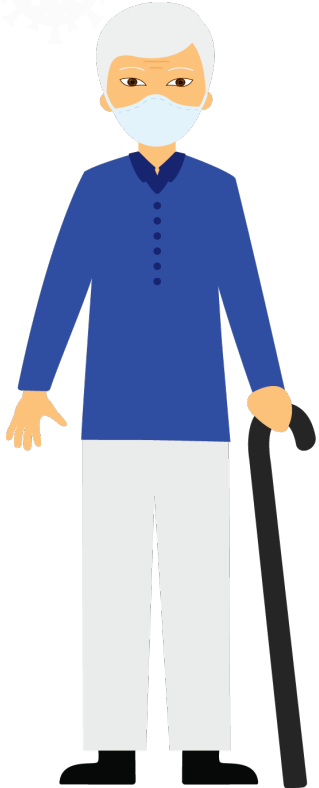
Hơn **78 triệu** người **nhiễm** bệnh, hơn **935 nghìn** người **chết** ở Mỹ

# Ai Có Nguy Cơ Bị Nhiễm COVID?

- Tất cả mọi người!
- 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
  - 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



# Ai Có Nhiều Nguy Cơ Hơn Bị Bệnh Nặng Do COVID Gây Ra?

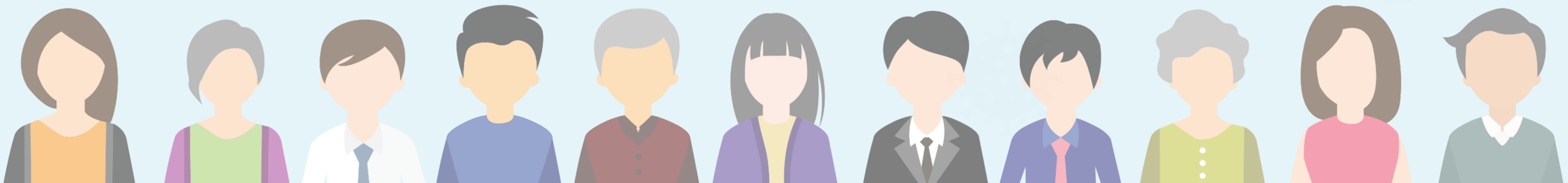


- Những người có các tình trạng sau đây có nhiều nguy cơ hơn bị bệnh nặng
  - Từ 65 tuổi trở lên
  - Béo phì
  - Bị ung thư, bệnh tim và phổi, tiểu đường, hệ miễn dịch suy yếu, v.v.
  - Mang thai
  - Hút thuốc hay hút thuốc lá điện tử (vaping)



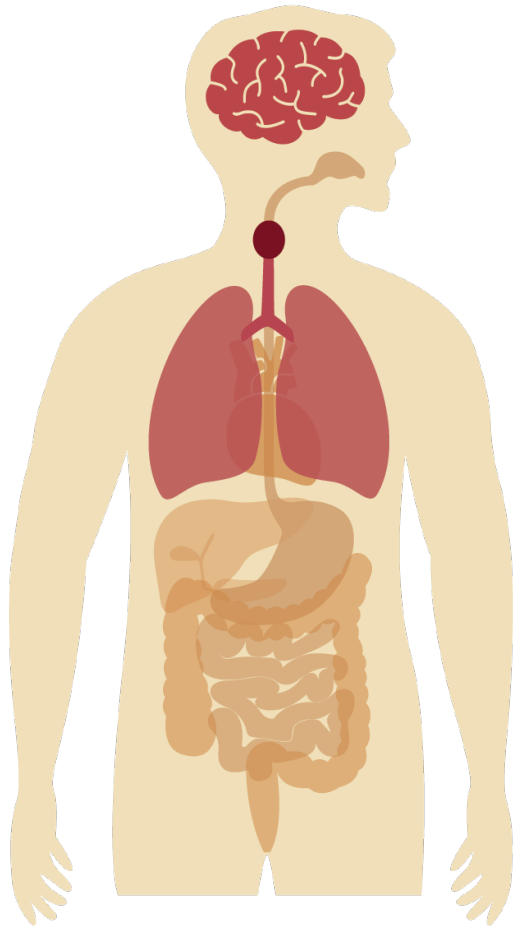
# COVID Là Một Vấn Đề Nghiêm Trọng Đối Với Người Mỹ Gốc Á Châu

- Tỷ lệ tử vong do COVID rất cao ở người Mỹ gốc Á Châu vì những lý do sau:
  - Một số người chờ đợi quá lâu để được xét nghiệm và trở thành bệnh nặng
  - Sợ bị kỳ thị chủng tộc nên một số người Mỹ gốc Á Châu sợ ra ngoài để được xét nghiệm
  - Một số người Mỹ gốc Á Châu không được dịch vụ chăm sóc sức khỏe



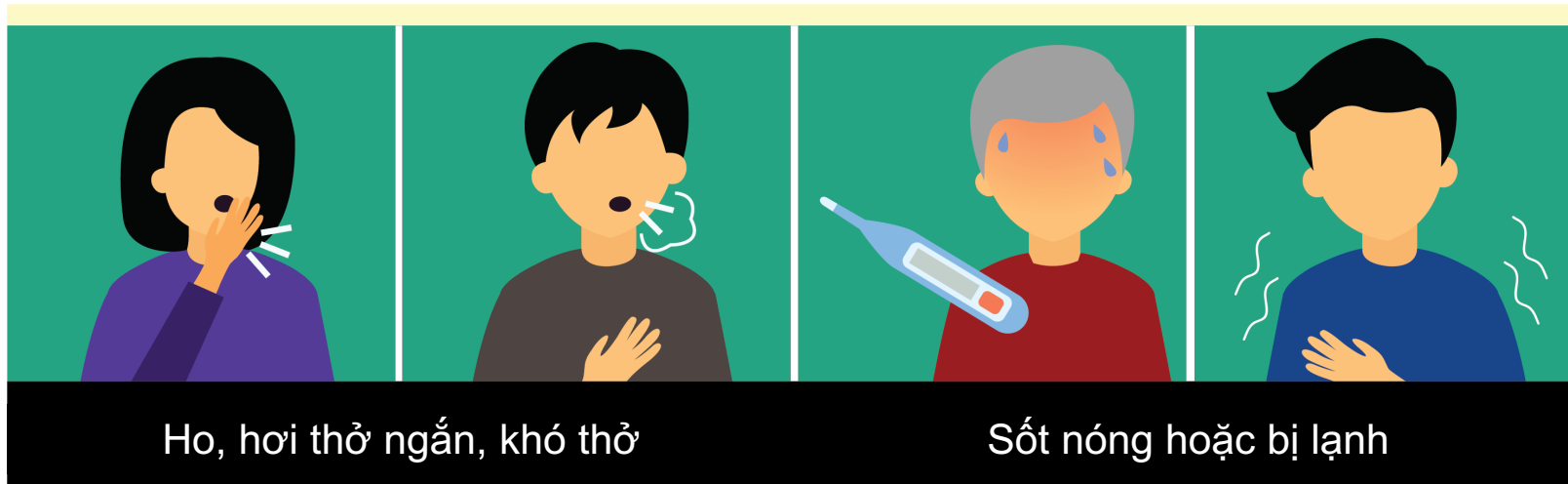


# COVID Ảnh Hưởng Đến Con Người Như Thế Nào?



- 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

# Triệu Chứng Của COVID-19 Là Gì?



# 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**



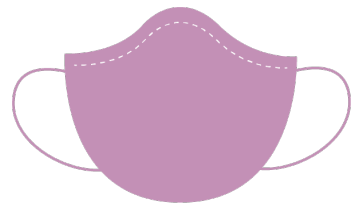
# COVID Lây Lan Như Thế Nào?

- 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 đung chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng.



# Làm Thế Nào Để Bảo Vệ Bản Thân Và Những Người Khác?

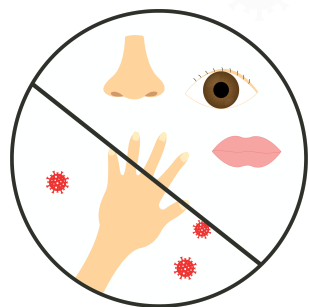
Đeo khẩu trang



Rửa tay



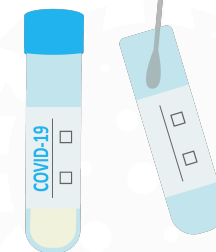
Tránh chạm vào mặt



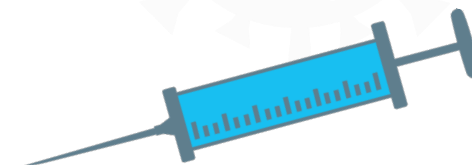
Giữ khoảng cách



Xét nghiệm COVID



Chích ngừa COVID



# 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.**

# Trong Những Trường Hợp Nào Tôi Nên Đi Xét Nghiệm COVID?

- Quý vị nên đi làm xét nghiệm nếu quý vị:
  - Có các triệu chứng liên quan đến COVID
  - Tiếp xúc gần với người đã bị nhiễm COVID
  - Làm công việc hay điều kiện sống có nhiều nguy cơ bị nhiễm
  - Tham gia vào những hoạt động khiến quý vị có nhiều nguy cơ bị nhiễm hơn
  - Được bác sĩ đề nghị đi xét nghiệm

# Tại Sao Xét Nghiệm COVID Lại Quan Trọng?



## Để bảo vệ

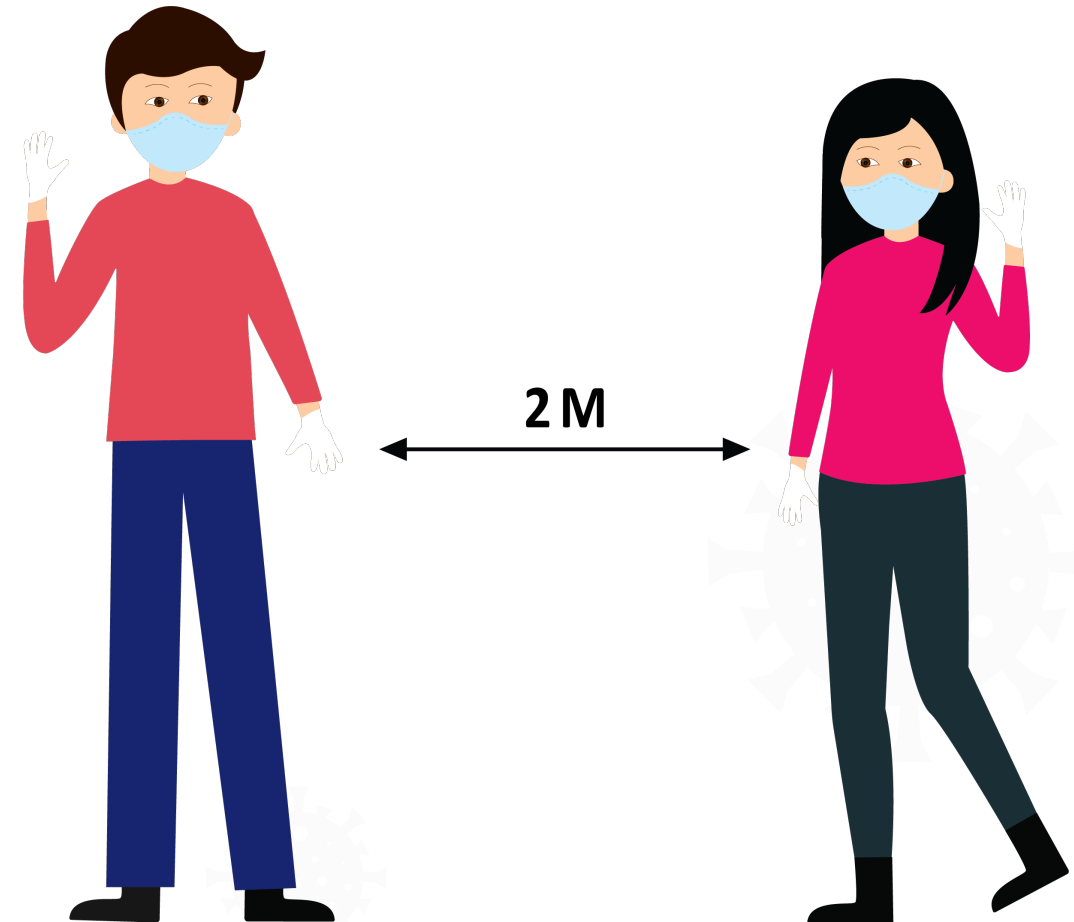
- 1) Bản thân
- 2) Gia đình và bạn bè
- 3) Cộng đồng



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

## Bạn sẽ tiếp tục:

- Duy trì khoảng cách (2 thước) để bảo vệ bản thân và người khác.
- Chú ý đến các triệu chứng và nói chuyện với bác sĩ nếu bạn cần xét nghiệm lại.



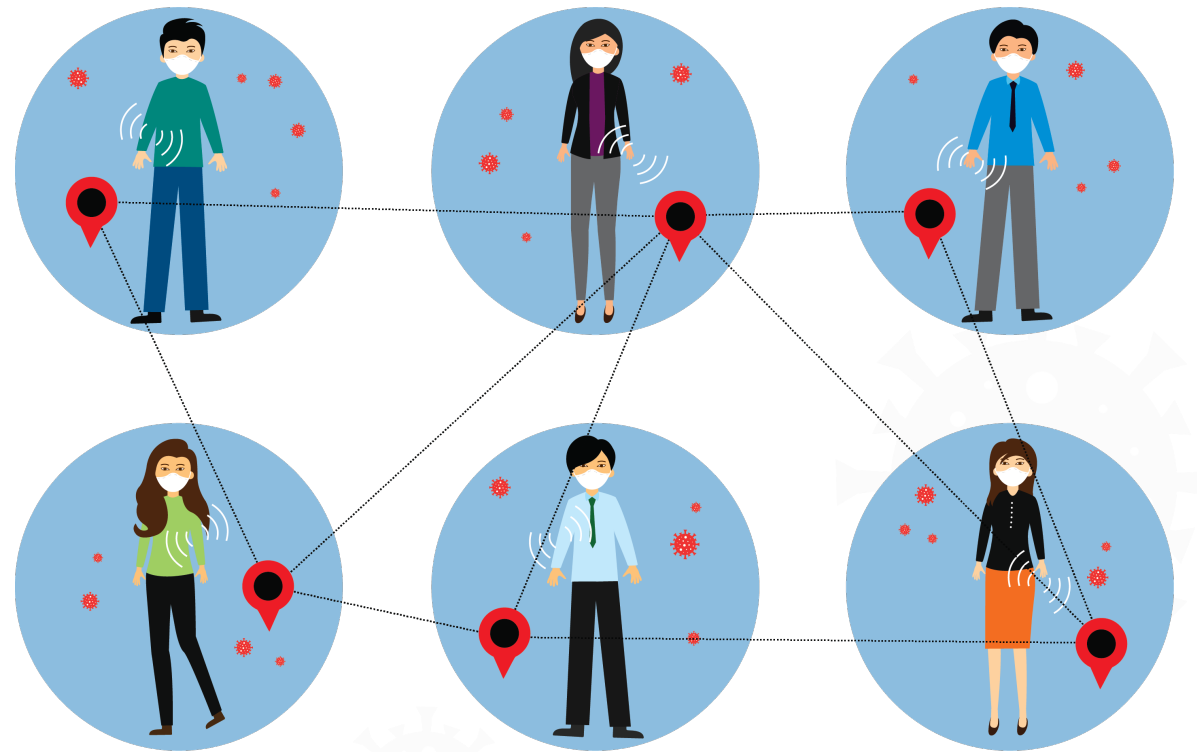
# Tôi Cần Phải Làm Gì Nếu Kết Quả Xét Nghiệm Của Tôi Là Dương Tính?



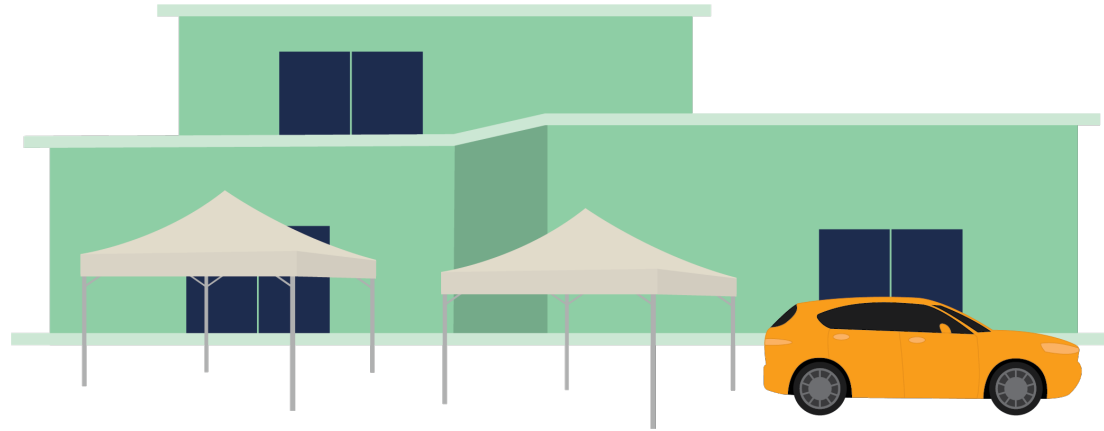
- Tự cô lập mình\*
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn
- Sở y tế địa phương sẽ báo kết quả xét nghiệm của bạn để truy tìm các người đã tiếp xúc với bạn

# 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

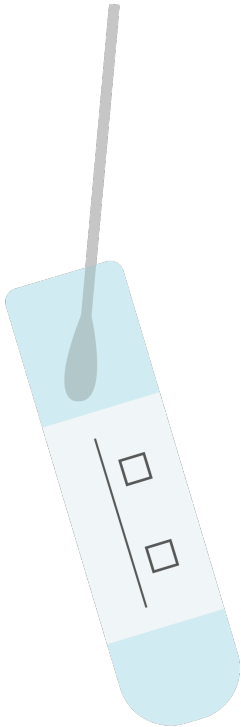
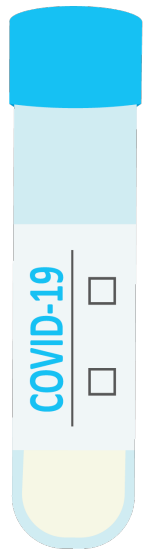


# Tôi Có Thể Đi Làm Xét Nghiệm COVID Ở Đâu?



- 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

# Tôi Nên Làm Loại Xét Nghiệm COVID Nào?

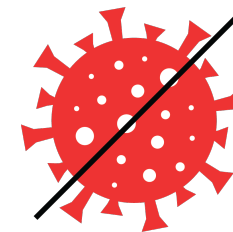


- Có nhiều loại xét nghiệm COVID, nhưng xét nghiệm kháng nguyên và PCR được sử dụng phổ biến nhất
- Chúng có tác dụng khác nhau, nhưng có mục đích tương tự
- Xét nghiệm nào cũng tốt hơn là không làm xét nghiệm



# Tôi Có Thể Làm Gì Để Giúp Chống Lại Đại Dịch Này?

- **Không một ai được** an toàn trước đại dịch COVID cho đến khi mọi người đều được an toàn.
- Và mọi người cần phải làm phần của mình để cùng nhau chống lại đại dịch này hầu bảo vệ bản thân và những người thân yêu của chúng ta.



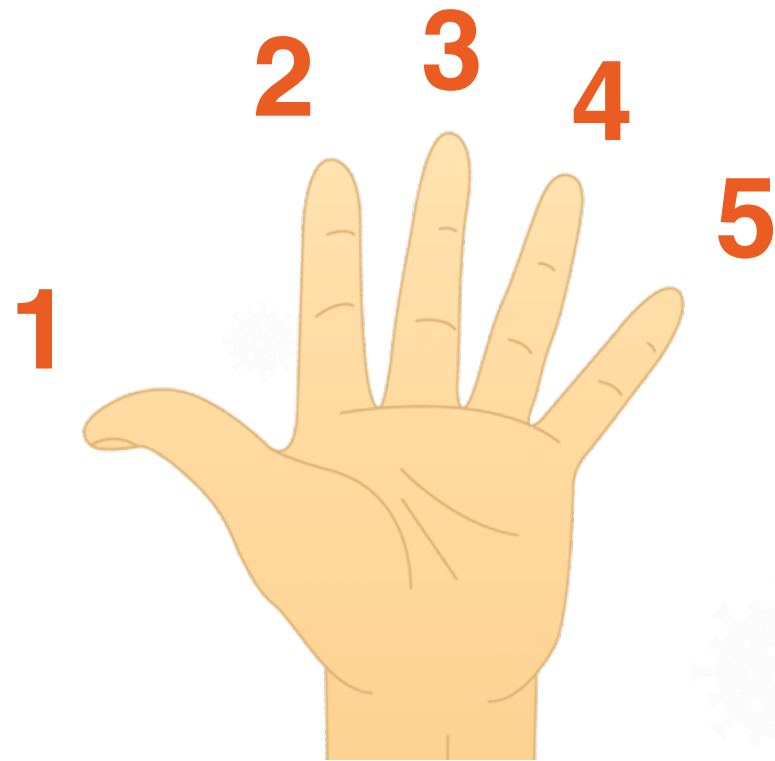
PROTECT YOURSELF



PROTECT OTHERS

**Sức Khỏe Nằm Trong Tay  
Của Chúng Ta**

Bất Kể Tình Trạng Sức Khỏe Của Bạn Ra Sao,  
Thực Hiện 5 Hành Động Là Một Cách Dễ Dàng  
Để Giữ Sức Khỏe Trong Thời Đại Dịch.



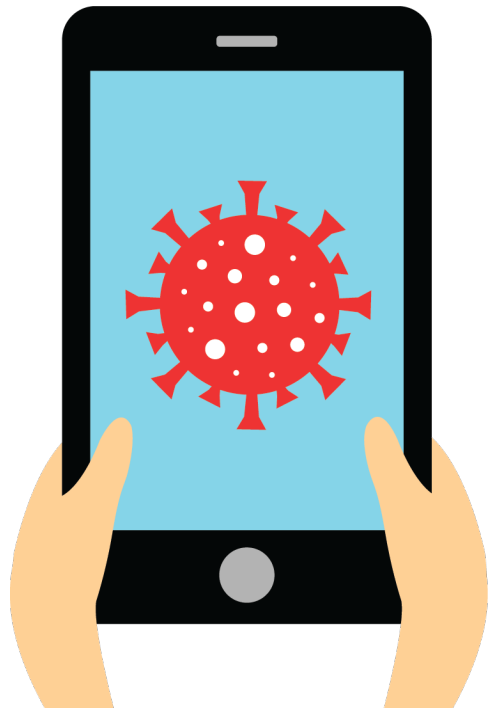
# Hành Động 1: Nói Chuyện Với Gia Đình Và Bạn Bè



- 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 2: Lấy Các Thông Tin Mới Nhất Liên Quan Đến COVID



- Vi-rút COVID và các biến thể của nó
- Những cách bảo vệ an toàn
- Hướng dẫn về xét nghiệm COVID và chích ngừa COVID
- Các địa điểm xét nghiệm và chích ngừa COVID
- Nếu bạn hoặc các thành viên trong gia đình bạn hút thuốc, hãy tìm hiểu về việc thuốc lá có thể 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.



# 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?

# 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

# Kế Hoạch Hành Động Nhận THÔNG TIN ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH

**Kế Hoạch Hành Động Lành Mạnh  
INFORMED để Giữ Sức Khỏe**

Tên: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_

**Bước 1: Đánh dấu tình trạng hiện tại của bạn...**  
Hỏi: Tình trạng hiện tại của tôi về việc bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị nhiễm COVID-19 là gì?

**Không nghĩ đến việc được**  
 xét nghiệm  
 chích ngừa

**Muốn được ...**  
 xét nghiệm  
 chích ngừa

**Đã được ...**  
 xét nghiệm  
 chích ngừa

**Bước 2: Chọn 1 hoặc nhiều mục hành động**

1. Nói chuyện với gia đình và bạn bè
2. Lấy thông tin mới nhất liên quan đến COVID
3. Nói chuyện với bác sĩ
4. Kiểm tra với chính mình
5. Hành động (ví dụ: lấy hẹn xét nghiệm/chích ngừa, tiếp tục thực hành biện pháp an toàn, không hút thuốc lá, v.v.)

**Bước 3: Cam kết thực hiện một hoặc nhiều mục hành động**  
Đánh dấu trong các ô vuông bên dưới tương ứng với mục hành động đã chọn và ghi bên dưới làm gì hay làm sao để hoàn thành các mục đó.

**TÔI CAM KẾT GIỮ GÌN SỨC KHỎE BẰNG CÁCH THỰC HIỆN NHỮNG "HÀNH ĐỘNG LÀNH MẠNH" NÀY TRONG TUẦN TỚI.**

1. Nói chuyện với gia đình và bạn bè  
Về: \_\_\_\_\_
2. Lấy thông tin mới nhất liên quan đến COVID  
Nguồn: \_\_\_\_\_
3. Nói chuyện với bác sĩ  
Về: \_\_\_\_\_
4. Kiểm tra với chính mình  
Đặt những câu hỏi này: \_\_\_\_\_
5. Hãy hành động  
Tôi sẽ: \_\_\_\_\_

1. Nói chuyện với gia đình và bạn bè

2. Lấy thông tin mới nhất liên quan đến COVID

3. Nói chuyện với bác sĩ

4. Kiểm tra với chính mình

5. Hành động (ví dụ: lấy hẹn xét nghiệm/chích ngừa, tiếp tục thực hành biện pháp an toàn, không hút thuốc lá, v.v.)

**Trong tuần tới, bạn có thể cam kết thực hiện hành động nào để giữ gìn sức khỏe?**

# Sức Khỏe Nằm Trong Tay Của Bạn

- Cuộc họp này kết thúc buổi học đầu tiên của chúng tôi
- Cảm 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.





## 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