

Bản Tin Y Tế

保健通訊

HEALTH NEWSLETTER

PROMOTING HEALTHY LIVING & WELLBEING OF THE VIETNAMESE COMMUNITIES

Trong số này 目錄 *Trang*
Inside this issue *Page*

National Lockdown—Stay at Home 1

Coronavirus (COVID-19) vaccines 2

國家封鎖：待在家裡 5

冠狀病毒 (COVID-19) 疫苗 6

Phong Tỏa toàn quốc: Ở nhà 10

Vắc-xin Coronavirus (COVID-19) 11

Census 2021 15
(English; Chinese & Vietnamese)

HEALTH NEWS

National lockdown: Stay at Home

Coronavirus cases are rising rapidly across the country. Find out what you can and cannot do.

From: Cabinet Office

Published 4 January 2021

Summary: what you can and cannot do during the national lockdown

You must stay at home. The single most important action we can all take is to stay at home to protect the NHS and save lives.

You should follow this guidance immediately. The law will be updated to reflect these new rules.

Leaving home

You must not leave, or be outside of your home except where necessary. You may leave the home to:

- shop for basic necessities, for you or a vulnerable person
- go to work, or provide voluntary or charitable services, if you cannot reasonably do so from home
- exercise with your household (or support bubble) or one other person, this should be limited to once per day, and you should not travel outside your local area.

- meet your support bubble or childcare bubble where necessary, but only if you are legally permitted to form one
- seek medical assistance or avoid injury, illness or risk of harm (including domestic abuse)
- attend education or childcare - for those eligible

Colleges, primary and secondary schools will remain open only for vulnerable children and the children of critical workers. All other children will learn remotely until February half term. Early Years settings remain open.

Higher Education provision will remain online until mid February for all except future critical worker courses.

If you do leave home for a permitted reason, you should always stay local in the village, town, or part of the city where you live. You may leave your local area for a legally permitted reason, such as for work.

If you are clinically extremely vulnerable you should only go out for medical appointments, exercise or if it is essential. You should not attend work

Meeting others

You cannot leave your home to meet socially with anyone you do not live with or are not in a support bubble with (if you are legally permitted to form one).

You may exercise on your own, with one other person, or with your household or support bubble.

You should not meet other people you do not live with, or have formed a support bubble with, unless for a permitted reason.

Stay 2 metres apart from anyone not in your household.

Coronavirus (COVID-19) vaccines

NHS (www.nhs.uk)

The coronavirus (COVID-19) vaccine is safe and effective. It gives you the best protection against coronavirus.

Who can get the COVID-19 vaccine

The NHS is currently offering the COVID-19 vaccine to people most at risk from coronavirus. At this time, the vaccine is being offered in some hospitals to:

- some people aged 80 and over who already have a hospital appointment in the next few weeks
- people who work in care homes

- health care workers at high risk

The vaccine will be offered more widely, and at other locations, as soon as possible.

The order in which people will be offered the vaccine is based on advice from the Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI).

Read the latest JCVI advice on priority groups for the COVID-19 vaccination on GOV.UK (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/priority-groups-for-coron-avirus-covid-19-vaccinati-on-advice-from-the-jcvi-2-december-2020/priority-groups-for-coronavirus-covid-19-vaccination-advice-from-the-jcvi-2-december-2020>)

Wait to be contacted

The NHS will let you know when it's your turn to have the vaccine. It's important not to contact the NHS for a vaccination before then.

Advice if you're of childbearing age, pregnant or breastfeeding

You should wait to have the COVID-19 vaccine:

- if you're pregnant - you should wait until you've had your baby
- if you're breastfeeding - you should wait until you've stopped breastfeeding

If you're trying to get pregnant, you should wait for 2 months after having the 2nd dose before getting pregnant.

There's no evidence it's unsafe if you're pregnant or breast feeding. But more evidence is needed before you can be offered the vaccine.

Read the latest COVID-19 vaccine advice if you're pregnant, may get pregnant or are breastfeeding on GOV.UK (Link : <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding>)

How the COVID-19 vaccine is given

The COVID-19 vaccine is given as an injection into your upper arm. It's given as 2 doses

When the 2nd dose will be given

The latest evidence suggests the 1st dose of the COVID-19 vaccine provides protection for most people for up to 3 months.

As a result of this evidence, when you can have the 2nd dose has changed. This is also to make sure as many people can have the vaccine as possible.

The 2nd dose was previously 21 days after having the 1st dose, but has now changed to 12 weeks after. If you:

- have already had your 1st dose and are due to have your 2nd dose before Monday

4 January, keep your appointment

- have already had your 1st dose and are due to have your 2nd dose after Monday 4 January, the NHS will contact you about when you'll have your 2nd dose
- are due to have your 1st dose after Wednesday 30 December, you'll be given your 2nd dose 12 weeks later

How safe is the COVID-19 vaccine?

The vaccine approved for use in the UK was developed by Pfizer/BioNTech and Oxford/AstraZeneca.

It has met strict standards of safety, quality and effectiveness set out by the independent Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA).

Any coronavirus vaccine that is approved must go through all the clinical trials and safety checks all other licensed medicines go through. The MHRA follows international standards of safety.

Other vaccines are being developed. They will only be available on the NHS once they have been thoroughly tested to make sure they are safe and effective.

So far, thousands of people have been given a COVID-19 vaccine and no serious side effects or complications have been reported.

Read about the approved Pfizer/BioNTech and Oxford AstraZeneca vaccines for COVID-19 by MHRA on GOV.UK (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19>)

<https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca>

How effective is the COVID-19 vaccine?

After having both doses of the vaccine most people will be protected against coronavirus. It takes a few weeks after getting the 2nd dose for it to work.

There is a small chance you might still get coronavirus even if you have the vaccine
This means it is important to:

- continue to follow social distancing guidance (Link: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/)
- if you can, wear something that covers your nose and mouth in places where it's hard to stay away from other people

Read more about why vaccines are safe and important (Link: www.nhs.uk/conditions/vaccinations/why-vaccination-is-safe-and-important/), including how they work and what they contain .

COVID-19 vaccine side effects

Most side effects are mild and should not last longer than a week, such as:

- a sore arm where the needle went in
- feeling tired
- a headache
- feeling achy

You can take painkillers, such as paracetamol, if you need to.

If you have a high temperature you may have coronavirus or another infection.

If your symptoms get worse or you are worried, call 111.

It's very rare for anyone to have a serious reaction to the vaccine (anaphylaxis). If this does happen, it usually happens within minutes.

Staff giving the vaccine are trained to deal with allergic reactions and treat them immediately

You can report any suspected side effect using the Yellow Card safety scheme. Visit Yellow Card for further information (Link: <https://coronavirus-yellowcardmhra.gov.uk/>)

COVID-19 vaccine ingredients

The COVID-19 vaccine does not contain any animal products or egg.

More in Coronavirus vaccination (Link: [w.w.w.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/))

國家封鎖：待在家裡

冠狀病毒病例在全國範圍內迅速上升。找出可以做什麼和不能做什麼。

公元2021年元月四日出版

總結：國家封鎖期間您能做什麼和不能做什麼

您必須待在家裡。我們大家可以採取的最重要行動就是待在家裡保護國民保健系統並拯救生命。

您應該立即遵守本指南。法律將更新以反映這些新規則。

離家外出

除非必要，否則不得離家外出。您只可以離家外出：

- 為您或弱勢人群購買基本必需品

- 上班，或提供自願或慈善服務，如果您不能合理地這樣做從家裡
- 與家庭成員（或支援泡沫）或其他一個人一起鍛煉，這應該限制為每天一次，並且您不應該在您當地的地區以外旅行。
- 必要時，會見您的支援泡沫或兒童保育泡沫，但只有當您在法律上被允許形成一個支援泡沫
- 尋求醫療援助或避免受傷、疾病或傷害風險（包括家庭虐待）
- 接受教育或託兒服務 - 適合符合條件者

學院、小學和中學將只對弱勢兒童和關鍵工人子女開放。所有其他孩子將在線學習，直到二月中半學期。幼兒教育保持開放。

除未來關鍵工作者課程外，所有高等教育課程都將在線到二月中旬。

如果您離開家是允許的原因，您應該留在本地的村莊、城鎮，或您住的城市的一部分。您可以出於法律允許的原因（如工作）離開您當地的地區。

如果您是臨床上極其脆弱者，您應該只外出就醫、體操，或者如果它是必需不可少的。您不應該參加工作

會見其他人

您不能離開您的家去與任何您不生活或沒有在支援泡沫中的人見面（如果您在法律上被允許形成一個）。

您可以自己做體操，與另一個人，或與你的家庭成員或支援泡沫。

除非出於允許的原因，否則不應與您不同住或已形成支援泡沫的其他人會面。

任何與您不同住的人保持相隔2米。

冠狀病毒（COVID-19）疫苗

冠狀病毒（COVID-19）疫苗是安全和有效。它為您提供了抵禦冠狀病毒的最佳保護。

誰可以接種冠狀病毒(COVID-19)疫苗

國民保健署(NHS)目前正在向冠狀病毒風險最大的人群提供冠狀病毒COVID-19疫苗。

目前，一些醫院正在提供疫苗，給於：

- 一些 80 歲及以上的人已經在接下來的幾周內預約了醫院
- 在養老院工作的人
- 高危衛生保健工作者

冠狀病毒疫苗將盡快在更廣泛的地方提供。

接種疫苗的順序是根據疫苗接種和免疫聯合委員會（Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI）的建議。

閱讀JCVI關於COVID-19疫苗接種優先組的最新建議 GOV.UK
(<https://www.gov.uk/government/publications/priority-groups-for-coronavirus-covid-19-vaccination-advice-from-the-jcvi-2-december-2020/priority-groups-for-coronavirus-covid-19-vaccination-advice-from-the-jcvi-2-december-2020>)

等待聯繫

國民保健署(NHS)會讓您知道什麼時候輪到您接種疫苗。在此之前，重要的是不要聯繫 NHS。

如果您是育齡、懷孕或哺乳，的建議

您應該等待接種冠狀病毒 COVID-19 疫苗：

- 如果你懷孕了，您應該等到你生了孩子之後
- 如果您正在母乳餵養，您應該等到您停止母乳餵養

接種疫苗之前，請與醫療保健專業人員聯繫。他們將與您討論冠狀病毒 (COVID-19) 疫苗的益處和風險。

接種疫苗後您無需避免懷孕。疫苗不能給您或您的寶寶冠狀病毒(COVID-19)

如果您懷孕、可能懷孕或正在哺乳，請在GOV.UK網上閱讀最新的冠狀病毒 (COVID-19) 疫苗的接種的指南 (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding/covid-19-vaccination-a-guide-for-women-of-childbearing-age-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding>)

如何接種冠狀病毒(COVID-19)疫苗

冠狀病毒(COVID-19)疫苗是注射劑注射到您的上臂，分兩次注射。

什麼時候接種第二劑

最新證據表明，第一劑COVID-19疫苗可為大多數人提供長達3個月的保護。

由於這一證據，接種第二劑的時間已經改變。這也是為了確保盡可能讓更多的人可以接種到疫苗。

原本預定第2劑是在第1劑後21天，但現在改為12週之後。但如果你：

- 已經注射了第一劑，並預約在1月4日星期一之前接種第二劑，請繼續去參加預約
- 已經接受了第一劑，並且預約將於1月4日星期一之後接種第二劑，國民保健署(NHS)將與您聯繫告訴您接種第二劑的時間
- 在12月30日星期三之後接種第一劑，您的第二劑將在12週後接種

冠狀病毒(COVID-19)疫苗有多安全？

獲准在英國使用的疫苗由輝瑞/生物科技(Pfizer/BioNTech) 和牛津/阿斯利康(Oxford/AstraZeneca)開發。

它們都符合獨立的藥品和醫療保健產品監管局 (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency-MHRA) 制定的安全、品質和有效性的嚴格標準。

任何獲得批准的冠狀病毒疫苗都必須經過所有臨床試驗和安全檢查，所有其他許可藥物都經過。MHRA 遵循國際安全標準。

其他疫苗正在研製中。只有當它們經過徹底測試以確保它們安全有效時，它們才能在國民保健(NHS)上提供。

到目前為止，已有數千人接種了冠狀病毒COVID-19疫苗，沒有嚴重的副作用或併發症的報告。

請在GOV.UK網上了解 MHRA 批准的輝瑞/BioNTech和牛津/阿斯利康(Oxford/AstraZeneca)疫苗

(<https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19>)

(<https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca>)

冠狀病毒COVID-19疫苗的有效性如何？

在接種了兩劑疫苗後，大多數人將受到保護免受冠狀病毒的感染。

注射第二劑後需要數週的時間才能起作用。

即使您注射了疫苗，您仍然可能感染冠狀病毒但可能性很小。

這意味著必須：

- 繼續遵循社會疏遠的指導
- 如果可以，穿一些遮住鼻子和嘴的東西，在很難遠離別人的地方

閱讀更多關於為什麼疫苗是安全和重要的，包括它們是如何工作，以及它們包含什麼。(Link: www.nhs.uk/conditions/vaccination-s/why-vaccination-is-safe-and-important/)

冠狀病毒COVID-19 疫苗副作用

大多數副作用是溫和的，不會持續超過一個星期，如：

- 針進去手臂的位置會疼痛
- 感覺累了
- 頭痛
- 感覺疼痛

如果需要，您可以服用止痛藥，如撲熱息痛(paracetamol)。

如果您有高熱，您可能患有冠狀病毒或其他感染。

如果您的癥狀惡化或擔心，請撥打111。

很少有人對疫苗有嚴重過敏性反應(anaphylaxis)。如果發生這種情況，它通常在幾分鐘內發生。

接種疫苗的工作人員接受過處理過敏反應的訓練並會立即給予治療。

您可以使用黃牌安全方案報告任何可疑的副作用。

有關更多黃牌的資訊，請網上查閱 (<https://coronavirus-yellowcard>)

mhra.gov.uk/)

冠狀病毒 COVID-19 疫苗的成分

冠狀病毒 COVID-19 疫苗不含任何動物產品或雞蛋。

冠狀病毒疫苗接種的更多信息(w.w.w.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/)

Phong Tỏa toàn quốc: Ở nhà

Các ca nhiễm Coronavirus đang gia tăng nhanh chóng trên cả nước. Tìm hiểu những gì bạn có thể và không thể làm.

Xuất bản ngày 4 tháng 1 năm 2020

Từ: Văn phòng Bộ Nội Các

Tóm tắt: những gì bạn có thể và không thể làm trong thời gian phong tỏa toàn quốc

Bạn phải ở nhà. Hành động quan trọng nhất mà tất cả chúng ta có thể thực hiện là ở nhà để bảo vệ NHS và cứu mạng sống.

Bạn nên làm theo hướng dẫn này ngay lập tức. Luật pháp sẽ được cập nhật để phản ánh các quy tắc mới này.

Rời khỏi nhà

Bạn không được rời khỏi, hoặc ở bên ngoài nhà của bạn trừ khi cần thiết. Quý vị có thể rời khỏi nhà để:

- mua sắm các nhu yếu phẩm cơ bản, cho bạn hoặc một người dễ bị tổn thương
- đi làm, hoặc cung cấp các dịch vụ tự nguyện hoặc từ thiện, nếu quý vị không thể làm như vậy một cách hợp lý từ ở nhà
- tập thể dục với hộ gia đình của bạn (hoặc bong bóng hỗ trợ) hoặc một người khác, điều này nên được giới hạn một lần mỗi ngày, và bạn không nên đi du lịch bên ngoài khu vực địa phương của bạn.
- đáp ứng bong bóng hỗ trợ của bạn hoặc bong bóng chăm sóc trẻ em khi cần thiết, nhưng chỉ khi bạn được phép hợp pháp để tạo thành một đơn vị
- tìm kiếm sự trợ giúp y tế hoặc tránh thương tích, bệnh tật hoặc nguy cơ bị tổn hại (bao gồm cả bạo hành trong nhà)
- tham dự giáo dục hoặc chăm sóc trẻ em - cho những người hội đủ điều kiện

Các trường cao đẳng, tiểu học và trung học sẽ chỉ mở cửa cho trẻ em dễ bị tổn thương và con cái của những người lao động quan trọng. Tất cả các trẻ em khác sẽ

học từ xa cho đến giữa tháng Hai của học kỳ. Nhà trẻ vẫn mở.

Cung cấp giáo dục đại học sẽ vẫn trực tuyến cho đến giữa tháng Hai, ngoại trừ cho tất cả các khóa học về nhân viên quan trọng trong tương lai.

Nếu bạn rời khỏi nhà vì một lý do được phép, bạn nên luôn luôn ở lại địa phương trong làng, thị trấn, hoặc một phần của thành phố nơi bạn sinh sống. Bạn có thể rời khỏi khu vực địa phương của bạn vì một lý do hợp pháp cho phép, chẳng hạn như cho công việc.

Nếu bạn là làm sàng cực kỳ dễ bị tổn thương, bạn chỉ nên đi ra ngoài cho các cuộc hẹn y tế, tập thể dục hoặc nếu nó là điều cần thiết. Bạn không nên đi làm việc

Gặp gỡ người khác

Bạn không thể rời khỏi nhà của bạn để giao tế xã hội với bất cứ ai bạn không sống chung hoặc không ở trong một bong bóng hỗ trợ với nhau (nếu bạn theo pháp lý cho phép để tạo thành một đơn vị).

Bạn có thể tập thể dục một mình, với một người khác, hoặc với hộ gia đình hoặc bong bóng hỗ trợ của bạn.

Bạn không nên gặp những người khác mà bạn không sống cùng, hoặc đã hình thành một bong bóng hỗ trợ với, trừ khi vì một lý do được phép.

Cách nhau 2 mét với bất kỳ những ai không ở trong hộ gia đình của quý vị.

Vắc-xin Coronavirus (COVID-19)

Vắc-xin coronavirus (COVID-19) an toàn và hiệu quả. Nó cung cấp cho bạn sự bảo vệ tốt nhất chống lại coronavirus.

Ai có thể chủng ngừa COVID-19

NHS hiện đang cung cấp vắc-xin COVID-19 cho những người có nguy cơ mắc coronavirus cao nhất. Trong thời điểm này, Vắc-xin này đang được cung cấp tại một số bệnh viện và hàng trăm trung tâm tiêm chủng địa phương do bác sĩ gia đình điều hành.

- một số người từ 80 tuổi trở lên đã có một cuộc hẹn bệnh viện trong vài tuần tới
- những người sống hoặc làm việc trong các nhà chăm sóc
- nhân viên y tế có nguy cơ cao

Bạn cũng sẽ cần phải được đăng ký với một trạm xá y tế GP ở nước Anh. Bạn có thể đăng ký với bác sĩ gia đình nếu bạn không có.

Vắc-xin sẽ được cung cấp rộng rãi hơn, và tại các địa điểm khác, càng sớm càng tốt.

Thứ tự mà mọi người sẽ được cung cấp vắc-xin dựa trên lời khuyên từ Ủy ban chung về Tiêm Phòng và Chủng Ngừa (JCVI).

Độc lời khuyên mới nhất của JCVI về các nhóm ưu tiên tiêm vắc-xin COVID-19 GOV.UK UK (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/priority-groups-for-coronavirus-covid-19-vaccination-advice-from-the-jcvi-2-december-2020/priority-groups-for-coronavirus-covid-19-vaccination-advice-from-the-jcvi-2-december-2020>)

Chờ đợi để được liên lạc

NHS sẽ cho quý vị biết khi đến lượt quý vị chủng ngừa. Điều quan trọng là không liên hệ với NHS để tiêm chủng trước đó.

Lời khuyên nếu bạn đang trong độ tuổi sinh đẻ, mang thai hoặc cho con bú

Không có bằng chứng cho thấy vắc-xin COVID-19 không an toàn nếu quý vị đang mang thai hoặc cho con bú. Nhưng cần thêm bằng chứng trước khi quý vị có thể được chủng ngừa thường xuyên.

JCVI đã cập nhật lời khuyên của mình để khuyên bạn có thể chủng ngừa nếu bạn:

- mang thai và có nguy cơ cao biến chứng nghiêm trọng của coronavirus
- nếu quý vị đang cho con bú

Nói chuyện với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi bạn tiêm chủng. Họ sẽ thảo luận về những lợi ích và rủi ro của vắc-xin COVID-19 với bạn.

Bạn không cần phải tránh mang thai sau khi chủng ngừa. Vắc-xin không thể cho quý vị hoặc em bé của bạn COVID-19.

Read the latest COVID-19 vaccine advice if you're pregnant, may get pregnant or are breastfeeding on GOV.UK UK. (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding>)

Vắc-xin COVID-19 được tiêm như thế nào

Vắc-xin COVID-19 được tiêm trên cánh tay của quý vị. Nó được chích là 2 liều.

Khi nào liều thứ 2 sẽ được tiêm

Bằng chứng mới nhất cho thấy liều vắc-xin COVID-19 đầu tiên cung cấp sự bảo vệ cho hầu hết mọi người trong tối đa 3 tháng.

Là kết quả của bằng chứng này, khi nào bạn có thể có liều thứ 2 đã thay đổi. Điều này cũng là để đảm bảo càng nhiều người có thể có vắc-xin càng tốt.

Liều thứ 2 trước đây là 21 ngày sau khi có liều thứ nhất, nhưng bây giờ đã thay đổi thành 12 tuần sau đó. Nếu bạn:

- đã có liều thứ nhất của bạn và sẽ có liều thứ 2 của bạn trước ngày thứ Hai, 4 tháng 1, hãy giữ cho cuộc hẹn của bạn
- đã có liều 1 của bạn và sẽ có liều thứ 2 của bạn sau ngày thứ Hai, 4 tháng 1, NHS sẽ liên lạc với bạn về khi nào bạn sẽ có liều thứ 2

- chuẩn bị có liều 1 của bạn sau ngày thứ Tư, 30 tháng 12, bạn sẽ được cung cấp liều thứ 2 của bạn 12 tuần sau đó

Vắc-xin COVID-19 an toàn như thế nào?

Các loại vắc-xin được chấp thuận sử dụng tại Vương quốc Anh đã được phát triển bởi Pfizer/ BioNTech và Oxford/ AstraZeneca.

Họ đã đáp ứng các tiêu chuẩn nghiêm ngặt về an toàn, chất lượng và hiệu quả do Cơ Quan Quản Lý Thuốc và Sản Phẩm Chăm Sóc Sức Khỏe Độc Lập (MHRA) đặt ra.

Bất kỳ vắc-xin coronavirus nào được chấp thuận phải trải qua tất cả các thử nghiệm lâm sàng và kiểm tra an toàn tất cả các loại thuốc được cấp phép khác đều trải qua. MHRA tuân thủ các tiêu chuẩn an toàn quốc tế.

Các loại vắc-xin khác đang được phát triển. Họ sẽ chỉ có sẵn với NHS một khi họ đã được kiểm tra kỹ lưỡng để đảm bảo rằng họ được an toàn và hiệu quả.

Cho đến nay, hàng ngàn người đã được tiêm vắc-xin COVID-19 và các báo cáo về tác dụng phụ nghiêm trọng, chẳng hạn như phản ứng dị ứng, đã rất hiếm. Không có biến chứng lâu dài đã được báo cáo.

Đọc về vắc-xin Pfizer / BioNTech đã được phê duyệt cho COVID-19 bởi MHRA vào ngày GOV.UK UK (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19>)

Đọc về vắc-xin Oxford/AstraZeneca đã được MHRA phê duyệt cho COVID-19 vào ngày GOV.UK (Link: <https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca>)

Vắc-xin COVID-19 có hiệu quả như thế nào?

Liều đầu tiên của vắc-xin COVID-19 sẽ cung cấp cho bạn một số bảo vệ khỏi coronavirus. Nhưng bạn cần phải có 2 liều vắc-xin để cung cấp cho bạn sự bảo vệ tốt nhất.

Có khả năng bạn vẫn có thể bị hoặc lây lan coronavirus ngay cả sau khi bạn chủng ngừa.

Điều này có nghĩa quan trọng là:

- tiếp tục làm theo hướng dẫn cách xa xã hội
- nếu bạn có thể, hãy đeo một thứ gì đó che mũi và miệng ở những nơi khó tránh xa người khác

Thông tin: Đọc thêm về lý do tại sao vắc-xin an toàn và quan trọng bao gồm cách chúng hoạt động và những gì chúng chứa (Link: www.nhs.uk/conditions/vaccinations/why-vaccination-is-safe-and-important/)

Tác dụng phụ của vắc-xin COVID-19

Hầu hết các tác dụng phụ của vắc-xin COVID-19 là nhẹ và không thể kéo dài hơn

một tuần, chẳng hạn như:

- đau cánh tay đau khi bị chích vào
- cảm thấy mệt mỏi
- đau đầu
- cảm thấy đau nhức

Bạn có thể dùng thuốc giảm đau, chẳng hạn như paracetamol, nếu bạn cần.

Nếu bạn có nhiệt độ cao, bạn có thể bị nhiễm coronavirus hoặc nhiễm trùng khác.

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn hoặc bạn có lo lắng, hãy gọi 111.

Phản ứng dị ứng

Nói với nhân viên trước khi bạn được chủng ngừa nếu bạn đã từng có một phản ứng dị ứng nghiêm trọng (sốc phản vệ).

Bạn không nên chủng ngừa nếu bạn đã từng có một phản ứng dị ứng nghiêm trọng với một loại vắc-xin trước đó.

Nếu bạn có phản ứng với vắc-xin, nó thường xảy ra trong vài phút. Nhân viên cho vắc-xin được đào tạo để đối phó với các phản ứng dị ứng và điều trị chúng ngay lập tức.

Thông tin: Bạn có thể báo cáo bất kỳ tác dụng phụ đáng ngờ nào bằng cách sử dụng chương trình an toàn thẻ vàng.

Truy cập Thẻ vàng để biết thêm thông tin (Link: <https://coronavirus-yellowcardmhra.gov.uk/>)

Thành phần vắc xin COVID-19

2 loại vắc-xin COVID-19 đã được phê duyệt không chứa bất kỳ sản phẩm động vật hoặc trứng nào.

Xem thêm thông tin (Link: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/)



Census 2021

Households across UK will soon be asked to take part in the nationwide survey of housing and the population. It has been carried out every decade since 1801, with the exception of 1941.

All kinds of organisations, from local authorities to charities, use the information to help provide the services we all need, including transport, education and healthcare. By taking part, you'll be helping make sure you and your community get the services needed now and in the future.

Households will receive a letter with a unique access code in the post, allowing them to complete their questionnaire online. Paper questionnaires will be available on request. Census day is March 21.

For more information, visit w.w.w.census.gov.uk.

人口普查 2021

英國各地的家庭將被要求參加全國住房和人口調查。自1801年以來，除1941年以外，每十年都開展一次。

從地方當局到慈善機構，各種各樣的組織都使用這些信息來幫助提供我們都需要的服務，包括交通，教育和醫療保健。通過參與，您將幫助確保您和您的社區現在和將來都能獲得所需的服務。

每個家庭將收到一封具有唯一代碼的信件，允許他們在線填寫調查問卷。紙質問卷可應要求提供。人口普查日是3月21日。

有關詳細資訊，請查閱w.w.w.census.gov.uk。

Điều Tra Dân Số 2021

Các hộ gia đình trên khắp Vương Quốc Anh sẽ được yêu cầu tham gia vào cuộc khảo sát toàn quốc về nhà ở và dân số, và được thực hiện mỗi mười năm kể từ năm 1801, ngoại trừ năm 1941.

Tất cả các tổ chức, từ chính quyền địa phương đến tổ chức từ thiện, sử dụng thông tin để giúp cung cấp các dịch vụ mà tất cả chúng ta cần, bao gồm giao thông, giáo dục và chăm sóc sức khỏe. Sự tham gia, bạn sẽ giúp đảm bảo rằng bạn và cộng đồng của bạn nhận được các dịch vụ cần thiết bây giờ và trong tương lai.

Mỗi hộ gia đình sẽ nhận được một lá thư có mã truy cập duy nhất, cho phép họ hoàn thành bảng câu hỏi trực tuyến. Bảng câu hỏi bằng giấy sẽ có sẵn theo yêu cầu. Ngày điều tra dân số là ngày 21 tháng Ba.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: w.w.w.census.gov.uk.

Mẫu Đơn Quyên Góp 捐款表格 Donation Form

Nếu bạn muốn quyên góp cho *Hội Tâm Thần Việt Nam*, xin điền vào mẫu đơn này và đính kèm ngân phiếu gửi về địa chỉ của Hội: 若您願意捐助 *越南心理保健服務*,

請填妥下列表格和支票一齊寄回本會

Vietnamese Mental Health Services

25 Fair Street, London SE1 2XF Tel. 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email - 電郵: info@vmhs.org.uk

Họ & Tên người quyên góp 捐款人姓名 Name:

Địa chỉ - 地址 Address:

Điện thoại - Tel. - 電話: Email - 電郵:

Tôi tình nguyện đóng góp - 本人願意捐助 - I would like to donate:

£200 £100 £50 £20 £10 hoặc số tiền - other - 其他數目 £

Ngân phiếu xin đề 支票抬頭請寫: **Vietnamese Mental Health Services.**

Xin cảm ơn sự đóng góp quý báu của quý vị. 謹此感謝諸位的捐款 Thank you

Mọi thư từ và bài vở, xin gửi về địa chỉ:

一切通訊, 請郵寄

Vietnamese Mental Health Services

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Tel 020 7234 0601, Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk

Website: www.vmhs.org.uk

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt Nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức Y Tế không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者, 預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文, 刊印予本通訊。其目的是非牟利性, 而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Cám ơn—銘謝—Thank you

Ban Chấp Hành & nhân viên Hội Tâm Thần Việt Nam xin chân thành cảm tạ sự quyên góp quý báu của độc giả

越南心理保健服務全體理事委員會和職員衷心感謝諸位讀者的捐款

Vietnamese Mental Health Services would like to sincerely thanks readers who made donations