

# 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**

<b>Health News (English)</b>	<b>1</b>
<b>What local COVID alert levels mean</b>	
<b>Local COVID alert level: MEDIUM</b>	<b>2</b>
<b>Local COVID alert level: HIGH</b>	<b>3</b>
<b>Local COVID alert level: V.HIGH</b>	<b>4</b>

什麼是本地冠狀病毒警報三級制	5
冠狀病毒警報級別：中等戒備	6
冠狀病毒警報級別：高度戒備	7
冠狀病毒警報級別：最高度戒備	8

<b>Mức cảnh báo COVID địa phương</b>	<b>10</b>
Mức cảnh báo COVID địa phương: TRUNG BÌNH	11
Mức cảnh báo COVID địa phương: CAO	11
Mức cảnh báo COVID địa phương: RẤT CAO	13

<b>Một số cách phòng cúm hiệu quả khi giao mùa</b>	<b>15</b>
--	-----------

<b>Một số nguyên tắc phòng ngừa tăng huyết áp</b>	<b>16</b>
---	-----------

<b>Biện pháp phòng bệnh viêm khớp ở người cao tuổi</b>	<b>18</b>
--	-----------

<b>Hỗ Trợ Tục Tuyển miễn phí cho Cộng Đồng Người Việt—S.E London</b>	<b>19</b>
<b>Gia Đình Việt (VFP)</b>	

## HEALTH NEWS

### What local COVID alert levels mean

Local COVID alert levels set out information for local authorities, residents and workers about what to do and how to manage the outbreak in their area.

Find out what you can and cannot do if you live, work or travel in each local COVID alert level.

### Why the government is introducing local COVID alert levels

The government is committed to ensuring the right levels of intervention in the right places to manage outbreaks. Working with local authorities through the contain framework, our approach has been simplified so that there are now 3 local COVID alert levels.

Check the local COVID alert level of your local area to see which level applies (<https://www.gov.uk/find-coronavirus-local-restrictions>)

### Changes from Saturday 17 October 2020

The following areas will move into Local COVID Alert Level High,

- Barrow-in-Furness
- Chesterfield

- Elmbridge
- Erewash
- Essex
- London – all boroughs
- North East Derbyshire
- York

## **Local COVID alert level: MEDIUM**

This is for areas where national restrictions continue to be in place.

This means:

- you must not socialise in groups larger than 6, indoors or outdoors (other than where a legal exemption applies)
- businesses and venues can continue to operate, in a COVID-secure manner, other than those that remain closed in law
- certain businesses are required to ensure customers only consume food and drink while seated, and must close between 10pm and 5am
- businesses and venues selling food for consumption off the premises can continue to do so after 10pm as long as this is through delivery service, click-and-collect or drive-through
- schools and universities remain open
- places of worship remain open, subject to the rule of 6
- weddings and funerals can go ahead with restrictions on numbers of attendees
- exercise classes and organised sport can continue to take place outdoors, or indoors if the rule of 6 is followed

You must:

- wear a face covering in those areas where this is mandated

You should continue to:

- follow social distancing rules
- work from home where you can effectively do so

- when travelling, plan ahead or avoid busy times and routes. Walk or cycle if you can

## **Local COVID alert level: HIGH**

This is for areas with a higher level of infections where some additional restrictions are in place.

This means on top of restrictions in alert level medium:

- you must not socialise with anybody outside of your household or support bubble in any indoor setting, whether at home or in a public place
- you must not socialise in a group of more than 6 outside, including in a garden or other spaces like beaches or parks (other than where specific exemptions apply in law)
- businesses and venues can continue to operate, in a COVID-secure manner, other than those that remain closed in law
- certain businesses are required to ensure customers only consume food and drink while seated, and must close between 10pm and 5am
- businesses and venues selling food for consumption off the premises can continue to do so after 10pm as long as this is through delivery service, click-and-collect or drive-through
- schools, universities and places of worship remain open
- weddings and funerals can go ahead with restrictions on the number of attendees
- exercise classes and organised sport can continue to take place outdoors. These will only be permitted indoors if it is possible for people to avoid mixing with people they do not live with or share a support bubble with, or for youth or disability sport
- you can continue to travel to venues or amenities that are open, for work or to access education, but should look to reduce the number of journeys you make where possible

You must:

- wear a face covering in those areas where this is mandated

You should continue to:

- follow social distancing rules
- work from home where you can effectively do so
- walk or cycle where possible, or plan ahead and avoid busy times and routes on public transport

## **Local COVID alert level: VERY HIGH**

This is for areas with a very high level of infections and where tighter restrictions are in place. The restrictions placed on areas with a very high level of infections can vary, and are based on discussions between central and local government. You should therefore check the specific rules in your area.

At a minimum, this means:

- you must not socialise with anybody you do not live with, or have formed a support bubble with, in any indoor setting or in any private garden or at most outdoor hospitality venues and ticketed events
- you must not socialise in a group of more than 6 in an outdoor public space such as a park or beach, the countryside, a public garden or a sports venue
- pubs and bars must close. They can only remain open where they operate as if they were a restaurant, which means serving substantial meals, like a main lunchtime or evening meal. They may only serve alcohol as part of such a meal
- schools and universities remain open
- places of worship remain open, but household mixing is not permitted
- weddings and funerals can go ahead with restrictions on the number of attendees. However, wedding receptions are not allowed
- exercise classes and organised sport can continue to take place outdoors. These will only be permitted indoors if it is possible for people to avoid mixing with people they do not live with (or share a support bubble with), or for youth or disability sport
- you should try to avoid travelling outside the very-high alert level area you are in or entering a very-high alert level area, other than for things like work, education or youth services, to meet caring responsibilities or if you are travelling through as part of a longer journey
- you should avoid staying overnight in another part of the UK if you are

resident in a very-high alert level area, or avoid staying overnight in a very-high alert level area if you are resident elsewhere

You must:

- wear a face covering in those areas where this is mandated

You should continue to:

- follow social distancing rules
- work from home where you can effectively do so
- travel to venues or amenities that are open, for work or to access education, but aim to reduce the number of journeys you make

This is the baseline in very-high alert level areas. The government will also seek to agree additional interventions in consultation with local authorities, in order to drive down transmission of the virus. These could include the following options:

- restrictions preventing the sale of alcohol in hospitality or closing all hospitality (except takeaway and delivery)
- closing indoor and outdoor entertainment venues and tourist attractions
- closing venues such as leisure centres and gyms (while ensuring provision remains available for elite athletes, youth and disabled sport and physical activity)
- closing public buildings, such as libraries and community centres (while ensuring provision remains available for youth and childcare activities and support groups)
- closing personal care and close contact services or prohibiting the highest-risk activities
- closing performing arts venues for the purposes of performing to audiences

## 什麼是本地冠狀病毒警報三級制

本地冠狀病毒警報三級制為地方當局、居民和工人提供了有關如何操作以及如何管理其所在地區冠狀病毒疫情爆發的信息。

找出在每個本地冠狀病毒警報三級制中生活、工作或旅行時可以做什麼和不能做什麼。

## 政府為什麼要啟動區域冠狀病毒警報三級制

政府致力於確保在適當的地方進行適當的干預，以控制疫情。通過包含框架與地方當局合作，其方法得到簡化，因此現在有3個區域冠狀病毒警報級別。

您可上網路 (<https://www.gov.uk/find-coronavirus-local-restrictions>) 檢查您所在的地區冠狀病毒警報級別。

自2020年10月17日星期六起更改

以下區域將進入本地冠狀病毒警報級別：高度戒備

- Barrow-in-Furness
- Chesterfield
- Elmbridge
- Erewash
- Essex
- London – all boroughs
- North East Derbyshire
- York

## 本地冠狀病毒警報級別：中等戒備

這是針對那些繼續實行國家限制的地區。

這意味著：

- 您不得在室內或室外超過6人的團體中進行社交活動（適用法律豁免的情況除外）
- 除依法關閉的企業和商業場所外，可以以冠狀病毒安全的方式繼續運營
- 某些商業需要確保客戶僅在坐著時才可食用食物和飲料，並且必須在晚上10點至凌晨5點之間關閉
- 出售食品商店供店外食用，只要是通過送貨服務，網定店取或“免下車”服務者，就可以在晚上10點以後繼續營業

- 學校和大學保持開放
- 宗教禮拜場所保持開放，但須遵守6人規則
- 婚禮可以進行但限制參加人數(15)，葬禮可以進行但限制參加人數(30)
- 體操課程和有組織的運動可以繼續在室外或室內進行，但須遵循6人規則

您必須：

- 必須在被強制的區域戴上口罩

您應該繼續：

- 遵守社交距離規則
- 盡可能在家中工作
- 使用公共交通時，提前計劃或避免繁忙的時間和路線。可以步行或騎自行車

## **本地冠狀病毒警報級別：高度戒備**

這是針對感染水平較高的區域，其中存在一些其他限制。

這意味著在警報級別中等戒備之外：

- 您不得在室內或公共場所的任何環境中與家庭之外的任何人進行社交或支持泡沫
- 您不得在室外6人以上的團體中進行社交活動，包括在花園或海灘或公園等其他空間（法律上有特定豁免的情況除外）
- 除依法關閉的企業和商業場所以外，企業和場所可以冠狀病毒安全的方式繼續運營
- 某些企業需要確保客戶僅在坐下時才食用食物和飲料，並且必須在晚上10點至凌晨5點之間關閉
- 出售食品商店供店外食用，只要是通過送貨服務、網定店取或“免下車”服務者，就可以在晚上10點以後繼續營業

- 學校、大學和宗教禮拜場所保持開放
- 婚禮和葬禮可以在限制參加人數進行
- 運動課程和有組織的運動可以繼續在戶外進行。只有在人們可以避免與不與之同住或與他人共享支持泡沫的人或與青年或殘疾人運動在一起的情況下，才允許在室內使用這些設備
- 您可以繼續旅行到開放的場所或設施，進行工作或接受教育，但應盡可能減少旅行次數

您必須：

- 必須在被強制的區域戴上口罩

您應該繼續：

- 遵守社交距離規則
- 盡可能在家中工作
- 使用公共交通時，提前計劃或避免繁忙的時間和路線。可以步行或騎自行車

### **本地冠狀病毒警報級別：最高度戒備**

這適用於感染水平很高且限制更嚴格的地區。對感染率很高的地區的限制可能會有所不同，這取決於中央和地方政府之間的討論。因此，您應該檢查您所在區域的特定規則。

至少，這意味著：

- 在任何室內環境，任何私家花園中或在大多數戶外招待場所和購票活動中，您都不得與自己不同住的人或與之形成社交圈的人交往
- 您不得在室外公共場所（如公園或海灘，鄉村，公共花園或運動場）中參加超過6人的社交活動
- 酒吧必須關閉。他們只能像在餐館營業的地方保持開放，這意味著他們可以提供豐盛的飯菜，例如午餐或晚餐，他們也只能在這頓飯中提供酒品服務



- 學校和大學保持開放
- 宗教禮拜場所保持開放，但不允許不同家庭混合
- 婚禮和葬禮可以在限制參加人數進行。但不允許舉行婚宴
- 運動課程和有組織的運動可以繼續在戶外進行。但只有在人們有可能避免與自己不居住一起的人相處的情況下，才允許在室內進行（或與之形成社交圈），或為青少年或殘疾人士運動
- 您應盡量避免在自己所在地警報級別很高的區域之外旅行或進入警報級別很高的區域。除工作、教育或青少年服務之類的事情之外，或以履行照護責任或在旅途中旅行作為更長旅程的一部分
- 如果您居住在警報級別很高的地區，則應避免在英國其他地方過夜，如果居住在其他地方，則應避免在警報級別很高的地區中過夜。

您必須：

- 必須在被強制的區域戴上口罩

您應該繼續：

- 遵守社交距離規則
- 盡可能在家中工作
- 使用公共交通時，提前計劃或避免繁忙的時間和路線。可以步行或騎自行車

這是警報級別很高的區域中的基準。政府還將尋求與地方當局協商，同意採取其他干預措施，以減少病毒的傳播。這些可能包括以下選項：

- 禁止在招待行業中出售酒精飲料或關閉所有招待行業（外賣和送貨除外）
- 關閉室內和室外娛樂場所和旅遊景點
- 關閉諸如休閒中心和體操館之類的場所（同時確保仍然為精英運動員、青年和殘疾人士提供體育運動和體育鍛煉的設施）

- 關閉公共建築，例如圖書館和社區中心（同時確保為青年和兒童保育活動和支持團體仍然可用）
- 關閉個人護理和密切接觸服務，或禁止高風險活動
- 關閉藝術表演場所，尤其有觀眾的表演

## **Mức cảnh báo COVID địa phương có ý nghĩa gì**

Mức độ cảnh báo COVID địa phương đặt ra thông tin cho chính quyền địa phương, thường trú dân và người làm việc về những việc cần làm và cách quản lý ổ dịch trong khu vực của họ.

Tìm hiểu những gì bạn có thể và không thể làm nếu bạn sống, làm việc hoặc đi du lịch ở mỗi mức cảnh báo COVID địa phương.

### **Tại sao chính phủ giới thiệu mức cảnh báo COVID địa phương**

Chính phủ cam kết đảm bảo mức độ can thiệp phù hợp vào đúng nơi để quản lý dịch bệnh. Hợp tác với chính quyền địa phương thông qua khuôn khổ bao hàm, cách tiếp cận của chúng tôi đã được đơn giản hóa để hiện có 3 mức cảnh báo COVID địa phương.

Bạn có thể truy cập trực tuyến (<https://www.gov.uk/find-coronavirus-local-restrictions>) để kiểm tra mức độ cảnh báo COVID trong khu vực của bạn.

### **Những thay đổi kể từ Thứ Bảy ngày 17 tháng 10 năm 2020**

Những khu vực sau đây sẽ đưa vào mức cảnh báo cao của Covid địa phương

- Barrow-in-Furness
- Chesterfield
- Elmbridge
- Erewash
- Essex
- London – tất cả các quận
- North East Derbyshire
- York

## **Mức cảnh báo COVID địa phương: TRUNG BÌNH**

Điều này là dành cho các khu vực mà các hạn chế quốc gia tiếp tục được đặt ra.

Điều này có nghĩa là:

- bạn không được giao tiếp xã hội theo nhóm nhiều hơn 6 người, trong nhà hoặc ngoài trời (trừ trường hợp theo quy chế áp dụng miễn trừ pháp lý)
- các doanh nghiệp và địa điểm có thể tiếp tục hoạt động, một cách an toàn với COVID, ngoài những doanh nghiệp vẫn bị đóng cửa trong luật
- một số doanh nghiệp nhất định được yêu cầu đảm bảo khách hàng chi tiêu thụ thực phẩm và đồ uống trong khi ngồi, và phải đóng cửa từ 10 giờ tối đến 5 giờ sáng
- các doanh nghiệp và địa điểm bán thực phẩm để tiêu thụ ra khỏi cơ sở có thể tiếp tục làm như vậy sau 10 giờ tối miễn là điều này là thông qua dịch vụ giao hàng, nhân-và-lấy, hoặc lái xe xuyên qua
- trường học và đại học vẫn mở cửa
- nơi thờ phượng vẫn mở, tùy thuộc vào quy tắc 6 người
- đám cưới và đám tang có thể tiếp diễn với những hạn chế về số lượng người tham dự
- các lớp tập thể dục và thể thao có tổ chức có thể tiếp tục diễn ra ngoài trời, hoặc trong nhà nếu quy tắc 6 người được tuân thủ

Bạn phải:

- đeo khẩu trang trong những khu vực mà có quy chế bắt buộc

Bạn nên tiếp tục:

- tuân theo các quy tắc cách xa xã hội
- làm việc tại nhà, nơi bạn có thể làm việc một cách hiệu quả
- khi sử dụng giao thông công cộng, hãy lên kế hoạch trước hoặc tránh thời gian và tuyến đường bận rộn; nên đi bộ hoặc đạp xe nếu quý vị có thể

## **Mức cảnh báo COVID địa phương: CAO**

Điều này là dành cho các khu vực có mức độ nhiễm trùng cao hơn, nơi một số hạn chế bổ sung được đưa ra.

Điều này có nghĩa là đứng mức cao của các hạn chế trong môi trường mức cảnh báo:

- bạn không được giao tiếp với bất kỳ ai bên ngoài hộ gia đình của bạn hoặc hỗ trợ bong bóng trong bất kỳ khung cảnh trong nhà nào, cho dù ở nhà hoặc ở nơi công cộng
- bạn không được giao lưu trong một nhóm nhiều hơn 6 người bên ngoài, bao gồm cả trong một khu vườn hoặc không gian khác như bãi biển hoặc công viên (trừ trường hợp miễn trừ quy chế cụ thể áp dụng trong pháp luật)
- các doanh nghiệp và địa điểm có thể tiếp tục hoạt động, một cách an toàn với COVID, ngoài những doanh nghiệp vẫn bị đóng cửa trong luật
- một số doanh nghiệp nhất định được yêu cầu đảm bảo khách hàng chỉ tiêu thụ thực phẩm và đồ uống trong khi ngồi, và phải đóng cửa từ 10 giờ tối đến 5 giờ sáng
- các doanh nghiệp và địa điểm bán thực phẩm để tiêu thụ ra khỏi cơ sở có thể tiếp tục làm như vậy sau 10 giờ tối miễn là điều này là thông qua dịch vụ giao hàng, nhân-và-thu thập hoặc lái xe xuyên qua
- trường học, trường đại học và nơi thờ phượng vẫn mở
- đám cưới và đám tang có thể tiếp diễn với những hạn chế về số lượng người tham dự
- các lớp tập thể dục và thể thao có tổ chức có thể tiếp tục diễn ra ngoài trời; những điều này sẽ chỉ được phép trong nhà nếu mọi người có thể tránh trộn lẫn với những người họ không sống chung hoặc chia sẻ bong bóng hỗ trợ với, hoặc cho thanh thiếu niên hoặc thể thao khuyết tật
- bạn có thể tiếp tục đi du lịch đến các địa điểm hoặc tiện nghi mở cửa, cho công việc hoặc để tiếp cận giáo dục, nhưng nên tìm cách giảm số lượng các chuyến đi bạn thực hiện nếu có thể

Bạn phải:

- đeo khẩu trang trong những khu vực mà có quy chế bắt buộc

Bạn nên tiếp tục:

- tuân theo các quy tắc cách xa xã hội
- làm việc tại nhà, nơi bạn có thể làm như vậy một cách hiệu quả

- đi bộ hoặc đạp xe nếu có thể, hoặc lên kế hoạch trước và tránh thời gian và tuyến đường bận rộn trên phương tiện giao thông công cộng

## **Mức cảnh báo COVID địa phương: RẤT CAO**

Điều này là dành cho các khu vực có mức độ nhiễm trùng rất cao và nơi có những hạn chế chặt chẽ hơn. Các hạn chế được đặt trên các khu vực có mức độ nhiễm trùng rất cao có thể khác nhau, và dựa trên các cuộc thảo luận giữa chính quyền trung ương và địa phương. Do đó, bạn nên kiểm tra các quy tắc cụ thể trong khu vực của bạn.

Tối thiểu, điều này có nghĩa là:

- bạn không được giao tiếp với bất kỳ ai bạn không sống cùng hoặc đã hình thành một bong bóng hỗ trợ với, trong bất kỳ khung cảnh trong nhà hoặc trong bất kỳ khu vườn riêng hoặc tại hầu hết các địa điểm chiếu đài ngoài trời và các sự kiện bán vé
- bạn không được giao lưu trong một nhóm hơn 6 người trong một không gian công cộng ngoài trời như công viên hoặc bãi biển, vùng nông thôn, khu vườn công cộng hoặc địa điểm thể thao
- quán rượu và quán bar phải đóng cửa; họ chỉ có thể mở nơi họ hoạt động như thể họ là một nhà hàng, có nghĩa là phục vụ các bữa ăn đáng kể, như bữa trưa chính hoặc bữa tối, và họ chỉ có thể phục vụ rượu như một phần của bữa ăn như vậy
- trường học và đại học vẫn mở cửa
- nơi thờ phụng vẫn mở, nhưng trọn hộ gia đình không được phép
- đám cưới và đám tang có thể tiếp diễn với những hạn chế về số lượng người tham dự; tuy nhiên, tiệc cưới không được phép
- các lớp tập thể dục và thể thao có tổ chức có thể tiếp tục diễn ra ngoài trời; những điều này sẽ chỉ được phép trong nhà nếu mọi người có thể tránh trộn lẫn với những người họ không sống cùng (hoặc chia sẻ bong bóng hỗ trợ), hoặc cho thanh thiếu niên hoặc thể thao khuyết tật
- bạn nên cố gắng tránh đi ra ngoài khu vực cảnh báo rất cao mà bạn đang ở hoặc bước vào một khu vực cảnh báo rất cao, ngoài những thứ như công việc, giáo dục hoặc dịch vụ thanh thiếu niên, để đáp ứng trách nhiệm chăm sóc hoặc nếu bạn đang đi du lịch xuyên qua như là một phần của một hành trình dài hơn

- bạn nên tránh ở lại qua đêm ở một phần khác của Vương quốc Anh nếu bạn đang cư trú trong một khu vực mức độ cảnh báo rất cao, hoặc tránh ở lại qua đêm trong một khu vực mức độ cảnh báo rất cao nếu bạn đang cư trú ở nơi khác

Bạn phải:

- đeo khẩu trang trong những khu vực mà có quy chế bắt buộc

Bạn nên tiếp tục:

- tuân theo các quy tắc cách xa xã hội
- làm việc tại nhà, nơi bạn có thể làm như vậy một cách hiệu quả
- đi du lịch đến các địa điểm hoặc tiện nghi mở cửa, cho công việc hoặc để tiếp cận giáo dục, nhưng nhằm mục đích giảm số lượng các chuyến đi bạn thực hiện

Đây là đường cơ sở ở các khu vực mức cảnh báo rất cao. Chính phủ cũng sẽ tìm cách đồng ý các biện pháp can thiệp bổ sung với sự tham vấn của chính quyền địa phương, để giảm sự lây lan của corona-virus. Chúng có thể bao gồm các tùy chọn sau đây:

- hạn chế ngăn chặn việc bán rượu trong doanh nghiệp chiều đãi hoặc đóng cửa tất cả các doanh nghiệp chiều đãi (trừ takeaway và giao hàng)
- đóng cửa các địa điểm giải trí trong nhà và ngoài trời và các điểm tham quan du lịch
- các địa điểm đóng cửa như trung tâm giải trí và phòng tập thể dục (trong khi đảm bảo cung cấp vẫn có sẵn cho các vận động viên ưu tú, thanh thiếu niên và người khuyết tật thể thao và hoạt động thể chất)
- đóng cửa các tòa nhà công cộng, chẳng hạn như thư viện và trung tâm cộng đồng (trong khi vẫn đảm bảo cung cấp cho thanh thiếu niên và các hoạt động chăm sóc trẻ em và các nhóm hỗ trợ)
- đóng cửa dịch vụ chăm sóc cá nhân và tiếp xúc gần gũi hoặc cấm các hoạt động có nguy cơ cao nhất
- đóng cửa các địa điểm biểu diễn nghệ thuật với mục đích biểu diễn cho khán giả

# Một số cách phòng cúm hiệu quả khi giao mùa

ytevietnam.edu.vn

*Cúm là căn bệnh thường gặp trong thời điểm giao mùa và dễ lây lan nhanh thành dịch. Theo đó, phòng chống dịch bệnh khi chưa bùng phát là biện pháp tốt nhất để ứng phó với căn bệnh này.*

## Cúm có khả năng lây lan nhanh khi giao mùa

Giảng viên đào tạo Cao đẳng Dược – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur cho biết, thời tiết giao mùa, bệnh cúm dễ lây lan thành dịch, người dân có thể áp dụng những cách đơn giản hàng ngày để phòng bệnh, nhất là trong giai đoạn dễ nhiễm lần với dịch COVID-19.

Theo Cục Y tế dự phòng (Bộ Y tế), bệnh cúm mùa là bệnh truyền nhiễm cấp tính với biểu hiện sốt, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi, sổ mũi, đau họng và ho. Tác nhân gây bệnh chủ yếu do các chủng virus cúm A(H3N2), cúm A(H1N1), cúm B và cúm C. Cúm mùa có khả năng lây nhiễm rất cao, qua đường hô hấp thông qua các giọt nhỏ nước bọt hay dịch tiết mũi họng do hắt hơi, ho khạc.

Bệnh cúm thông thường bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 2-7 ngày, nhưng đối với trẻ em, người già sức đề kháng kém, đặc biệt là người có bệnh mãn tính về tim phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc suy giảm miễn dịch... thì bệnh cúm có thể diễn biến nặng hơn, dễ bị biến chứng và có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời. Ở nước ta đã ghi nhận rất nhiều lần dịch cúm lây lan nhanh, khó kiểm soát dẫn đến tình trạng vắc xin và thuốc điều trị đều trở lên khan hiếm. Vì thế, thực hiện các biện pháp phòng dịch trước khi dịch bùng phát là việc làm vô cùng cần thiết.

## Một số cách phòng cúm hiệu quả khi giao mùa

Theo nguồn tin tức Y tế, để chủ động phòng chống cúm mùa, nhất là trong giai đoạn mùa đông- xuân, Cục Y tế dự phòng khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp đơn giản mà hiệu quả như:

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối.
- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất dinh dưỡng để nâng cao thể trạng.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết; sử dụng khẩu trang y tế khi cần thiết.
- Người dân không tự ý mua thuốc và sử dụng thuốc kháng virus (như thuốc Tamiflu) mà cần phải theo hướng dẫn và có chỉ định của thầy thuốc.

- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi người dân cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời.
- Để phòng bệnh hữu hiệu, người dân nên tiêm vắc xin cúm mùa để tăng cường miễn dịch phòng chống cúm.

Cúm là căn bệnh có thể phòng chống hiệu quả được, vì thế người dân cần thực hiện các biện pháp trên để bảo vệ sức khỏe cũng như tránh được tình trạng dịch bệnh lây lan sang cộng đồng.

## Một số nguyên tắc phòng ngừa tăng huyết áp

ytevietnam.edu.vn

Tăng huyết áp hầu như không có dấu hiệu đặc biệt gì nhận biết, bạn có thể phòng ngừa tăng huyết áp nếu nắm được những nguyên tắc cơ bản và đơn giản dưới đây.

### Tăng huyết áp – kẻ giết người thầm lặng

Bác sĩ chuyên khoa cho rằng, tăng huyết áp được xem là kẻ giết người thầm lặng vì người bệnh mắc tăng huyết áp thường không có dấu hiệu gì đặc hiệu để nhận biết, bạn chỉ phát hiện ra bệnh khi vô tình đi khám một số bệnh khác hoặc bệnh có biến chứng. Tăng huyết áp khiến tim của bạn hoạt động nặng nề hơn, khiến bạn dễ mắc các bệnh lý như suy tim, đột quỵ hay suy thận,...

Hiện nay vẫn chưa tìm ra nguyên nhân gây bệnh nhưng cũng có những yếu tố nguy cơ làm tăng khả năng mắc bệnh tăng huyết áp như tuổi cao, người hút thuốc lá, người mắc bệnh tiểu đường,...những người thường xuyên ăn mặn, ăn quá nhiều chất béo,...Đa số những yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp đều có thể phòng tránh được.

### Một số nguyên tắc phòng ngừa tăng huyết áp hiệu quả

Theo những tin tức y dược mới nhất, một số nguyên tắc dinh dưỡng quan trọng để phòng ngừa tăng huyết áp cụ thể như sau:

- Với người thừa cân béo phì nên tích cực giảm cân: Tăng cân trong thời gian dài hay béo phì,...cũng là một trong những yếu tố nguy cơ khiến bạn tăng huyết áp. Những người vợ phụ nữ cao tuổi hay những người ở độ tuổi mãn kinh thường có nguy cơ cao mắc tăng huyết áp. Theo một số nghiên cứu những người nam giới có vòng bụng to trên 102cm thường có nguy cơ cao mắc tăng huyết áp.



- Giảm muối trong chế độ ăn: giảm muối trong chế độ ăn được xem là một trong những yếu tố quan trọng giúp bạn giảm đi nguy cơ mắc tăng huyết áp. Dược sĩ Đại học phân tích, mỗi người chỉ nên tiêu thụ khoảng 5g muối/ngày.
- Hạn chế chất béo đưa vào cơ thể: Hạn chế chất béo đưa vào cơ thể sẽ giảm đi nguy cơ tích tụ cholesterol xấu trong máu và thành mạch, cholesterol tích tụ trong thành mạch chính là một trong những yếu tố quan trọng giúp giảm đi nguy cơ mắc cao huyết áp. Các chất béo bão hòa thường có nhiều trong các loại bánh ngọt, bánh nướng,...hay các loại thịt, nội tạng động vật,...thay vào đó bạn nên tăng cường sử dụng các loại chất béo chưa bão hòa như cá biển, dầu oliu, dầu hạt cải,...

### **Những biến chứng nguy hiểm mà tăng huyết áp gây ra**

Biến chứng tăng huyết áp do áp lực máu quá cao tác động tiêu cực tới cơ quan khác trong cơ thể, một số biến chứng thường gặp cụ thể như sau:

#### **⇒ Biến chứng về tim mạch**

Biến chứng về tim mạch được xem là một trong những biến chứng nguy hiểm nhất mà bệnh tăng huyết áp gây ra. Tăng huyết áp làm cho tim hoạt động mạnh hơn, lâu dần sẽ gây nên tình trạng suy tim.

#### **⇒ Biến chứng về thị lực**

Tăng huyết áp thường gây những biến chứng về mắt, đối với những người mắc tăng huyết áp không được điều trị sớm thì nguy cơ mắc bệnh lý võng mạc mắt là vô cùng lớn.

#### **⇒ Biến chứng liên quan đến não**

Đột quỵ được xem là một trong những biến chứng nguy hiểm nhất của bệnh tăng huyết áp, đột quỵ thường do xuất huyết não gây ra.

#### **⇒ Bệnh thận**

Cao huyết áp lâu ngày có thể khiến bạn mắc bệnh thận, tổn thương thận mãn tính có thể khiến bạn phải lọc máu thường xuyên.

Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi cung cấp giúp bạn đọc hiểu hơn về những nguyên nhân gây tăng huyết áp và nguyên tắc phòng bệnh tăng huyết áp hiệu quả.

# Biện pháp phòng bệnh viêm khớp ở người cao tuổi

ytevietnam.edu.vn

Do quá trình lão hóa cơ thể, đặc biệt là các bệnh liên quan đến xương khớp nên người cao tuổi thường rất khó tránh khỏi việc nhức mỏi tay chân, đau xương khớp...

Nguyên nhân gây ra bệnh khớp ở người cao tuổi

Bác sĩ chuyên khoa Phạm Văn Hữu giảng viên Cao đẳng Dược Hà Nội – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur chia sẻ, có rất nhiều nguyên nhân gây viêm khớp, tổn thương các khớp ở người cao tuổi, điển hình như do nóng lạnh thất thường kéo theo hàng loạt sự thay đổi của các yếu tố bên trong cơ thể như độ nhớt của máu, sự kết tủa của các muối, độ nhớt dịch khớp, thay đổi nồng độ các hóa chất trung gian thay đổi vận mạch góp phần làm xuất hiện các đợt đau xương khớp. Bệnh khớp thường không gây nguy hiểm tới tính mạng nhưng bệnh khớp ở người cao tuổi thường kéo dài dai dẳng, gây ảnh hưởng tới sinh hoạt và sức khỏe của người cao tuổi.

Đau nhức xương khớp ở người cao tuổi thường rất dai dẳng (nhiều ngày, nhiều tháng, thậm chí nhiều năm), đặc biệt là gây mệt mỏi chỉ muốn nằm, ngủ hay nghỉ ngơi. Theo chia sẻ của các Bác sĩ chuyên khoa chia sẻ có rất nhiều nguyên nhân gây bệnh khớp như xương khớp bị viêm, bệnh Paget, thừa cân, thoái hóa khớp, loãng xương, béo phì hoặc do tư thế nằm ngủ hàng ngày không đúng.

Nếu bệnh diễn tiến lâu ngày sẽ càng nặng hơn và có nguy cơ gây ra các biến chứng nguy hiểm như: loãng xương, thoái hóa xương, biến dạng khớp, nghiêm trọng hơn là ung thư xương, mỡ trong máu, tiểu đường, sa dạ dày, rối loạn tiêu hóa...

Biện pháp phòng ngừa bệnh khớp ở người cao tuổi hiệu quả

Cô Lâm Thị Nhung giảng viên Cao đẳng Điều dưỡng Hà Nội – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur chia sẻ, để phòng bệnh khớp ở người cao tuổi, bệnh nhân có thể thực hiện một số biện pháp sau đây: nên mặc đủ ấm, cổ quàng khăn ấm, tay đi găng, chân đi tất. Ngoài các cách trên người cao tuổi còn nên thay đổi chế độ ăn, vận động, bổ sung một số chất tốt cho xương khớp nhằm đối phó với bệnh khớp để có thể vượt qua mùa đông lạnh một cách khỏe mạnh nhất.

Theo một số chia sẻ của các chuyên gia dinh dưỡng, khi có dấu hiệu nhức khớp, tê, mỏi xảy ra (nhất là khi ngủ dậy) ở vị trí nào thì hãy làm nóng vùng xung

quanh vị trí đó bằng cách thoa dầu. Nhờ đó sẽ làm nóng vùng xung quanh để cho các mạch máu giãn ra, vận chuyển máu được dễ dàng để nuôi các khớp.

Để hạn chế tình trạng viêm, giảm đau khớp người già nên ăn các loại thực phẩm giàu axit béo omega-3 (thường có trong các loại hạt) và uống đủ nước, bệnh nhân cũng nên tăng cường chế độ ăn các loại rau có màu xanh đậm như rau bina, cải xoăn, hạt bí ngô, hạt lanh, cá hồi, cá ngừ, trứng, đậu phụ,... Ngoài ra, việc tăng cường ăn đu đủ, dưa, chanh, bưởi... sẽ cung cấp thêm men kháng viêm cho cơ thể.

Các loại quả như cam, ổi đỏ, cà chua... chứa nhiều vitamin C cũng có thể giúp làm giảm, ngăn chặn sự mất sụn và giảm đau ở người già. Bên cạnh đó, người già nên tránh dùng các thực phẩm giàu axit béo omega-6 (chẳng hạn như dầu bắp), vì loại axit này có thể gây ra viêm đau đớn

Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi cung cấp đã giúp người cao tuổi có thêm thông tin và kiến thức để phòng bệnh xương khớp hiệu quả.



## Hỗ trợ trực tuyến miễn phí cho cộng đồng người Việt



**Dành cho ai?** Các gia đình người Việt tại Đông Nam Luân Đôn-Southeast London

**Được hỗ trợ về gì?** Ngôn ngữ, giới thiệu đến dịch vụ khác, hỗ trợ tinh thần, hiểu rõ hơn về chính sách của chính phủ cũng như của trường học cho việc nuôi dạy con cái.

**Khi nào?** Thứ Tư và thứ Sáu hàng tuần (từ 1 đến 6 giờ chiều)

**Ở đâu?** Trực tuyến nhưng từ tháng 12 năm 2020 hy vọng có thể phục vụ trực tiếp tại văn phòng của chúng tôi (Evelyn Community Centre, Deptford, London SE8 5TW)

**Liên lạc bằng cách nào? Xin điền đơn sau và chúng tôi sẽ liên lạc với bạn**

<https://forms.gle/c5hWOw6/c6MkZosJ8>

**Hoặc gọi, nhắn tin Quỳnh Nguyễn số: 07543241425**



In partnership with

THE NATIONAL LOTTERY  
COMMUNITY FUND

# 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

妥下例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 dẫn. Chúng tôi mạn phép trích dẫn 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