

Bản Tin Y Tế

保健通訊

HEALTH NEWSLETTER

PROMOTING HEALTHY LIVING & WELLBEING OF THE VIETNAMESE COMMUNITIES

Trong số này 目錄
Inside this issue Page

Health News	
Travel Safely During the Coronavirus Outbreak	1
How NHS Test & Trace Service Works	2
Congestion Charge—London	3
冠狀病毒爆發期間安全旅行	3
NHS 測試和跟蹤服務如何工作	4
倫敦-擁堵費 (入城費)	6
Di Chuyển an toàn trong thời gian dịch coronavirus	6
Dịch vụ NHS kiểm tra và theo dõi hoạt động như thế nào	7
Phí tắc nghẽn London (Congestion Charge - London)	8
Phòng ngừa tai biến mạch máu não ở người già vào mùa đông	9
Bị viêm xương khớp nên hạn chế ăn gì?	10
Nguyên nhân bệnh suy nhược thần kinh là gì?	11
Nguyên nhân, biểu hiện và cách chữa bệnh thoát vị đĩa đệm	13
Bác sĩ tư vấn chế độ chăm sóc bệnh nhân rối loạn tâm thần	15
VMHS Update information about services and activities	17
English—Vietnamese—Chinese	

HEALTH NEWS

Travel safely during the coronavirus outbreak

You can help control coronavirus and travel safely by:

- working from home where possible
- shopping locally and less often
- considering all other forms of transport before using public transport
- avoiding the busiest times and routes
- keeping your distance when your travel - 2 metres apart where possible
- washing or sanitising your hands regularly

You should not travel at all if you:

- are experiencing any coronavirus symptoms
- are self-isolating as a result of coronavirus symptoms or sharing a household with somebody with symptoms
- are clinically extremely vulnerable and cannot shield during your journey
- have been advised by the NHS test and trace service that you should self-isolate

From 15 June 2020, it is the law that you must wear a face covering when travelling in England on a:

- bus or coach

- train or tram
- ferry or hovercraft or other vessel
- aircraft
- cable car

Face coverings must be worn in additional enclosed public spaces from 24 July 2020, in England, as the government takes further steps to help curb the spread of the virus.

If you do not wear a face covering you will be breaking the law and could be fined £100, or £50 if you pay the fine within 14 days.

A face covering is a covering of any type which covers your nose and mouth.

How NHS test and trace service works

Part 1: for someone with symptoms of coronavirus

1. isolate: as soon as you experience coronavirus symptoms, medical advice is clear: you must self-isolate for at least 7 days. Anyone else in your household must self-isolate for 14 days from when you started having symptoms
2. test: order a test immediately at www.nhs.uk/coronavirus or call 119 if you have no internet access
3. results: if your test is positive, you must complete the remainder of your 7-day self-isolation. Anyone in your household must also complete self-isolation for 14 days from when you started having symptoms. If your test is negative, you and other household members no longer need to self-isolate
4. share contacts: if you test positive for coronavirus, the NHS test and trace service will send you a text or email alert or call you with instructions of how to share details of people with whom you have had close, recent contact and places you have visited. It is important that you respond as soon as possible so that we can give appropriate advice to those who need it. You will be told to do this online via a secure website or you will be called by one of our contract tracers.

Part 2: if you are contacted by the NHS test and trace service because you have been in close contact with someone who has tested positive for coronavirus

1. alert: you will be alerted by the NHS test and trace service if you have been in close contact with someone who has tested positive for coronavirus. The alert will usually come by text, email or phone call. You should then log on to the NHS test and trace website, which is normally the easiest way for you and the service to communicate with each other – but, if not, a trained call handler will talk you through what you must do. Under-18s will get a phone call and a parent or guardian will be asked to give permission for the call to continue.

2. isolate: you will be told to begin self-isolation for 14 days from your last contact with the person who has tested positive. It's really important to do this even if you don't feel unwell because, if you have been infected, you could become infectious to others at any point up to 14 days. Your household doesn't need to self-isolate with you, if you do not have symptoms, but they must take extra care to follow the guidance on social distancing and handwashing and avoid contact with you at home
3. test if needed: if you develop symptoms of coronavirus, other members of your household must self-isolate immediately at home for 14 days and you must book a test at www.nhs.uk/coronavirus or call 119 if you have no internet access. If your test is positive, you must continue to stay at home for at least 7 days and we will get in touch to ask about your contacts since they must self-isolate. If your test is negative, you must still complete your 14-day self-isolation period because the virus may not be detectable yet - this is crucial to avoid unknowingly spreading the virus.

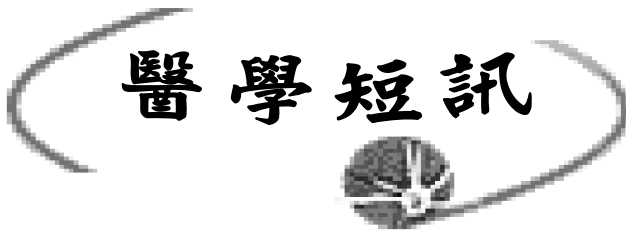
Congestion Charge – London

The Mayor of London and Transport for London (TfL) have confirmed temporary changes to the Congestion Charge, which were brought forward in accordance with TfL's funding agreement with Government.

From 22 June 2020 the Congestion Charge will temporarily increase to £15, operate 07:00-22:00 seven days a week and the residents' discount will be closed to new applicants on 1 August 2020. These temporary changes will reduce traffic in central London and enable more journeys to be made safely by foot or by bike while keeping the bus network reliable for those making essential journeys.

The temporary changes will be kept under review to ensure they remain effective in light of the transport challenges created by the coronavirus pandemic.

Customers will also now temporarily have up to three days after the day of travel to pay the daily charge at a slightly higher rate of £17.50.



在冠狀病毒爆發期間安全旅行

您可以通過以下方式幫助控制冠狀病毒並安全旅行：

- 盡可能在家工作
- 本地購物，減少購物頻率
- 在使用公共交通工具之前考慮所有其他形式的交通工具
- 避開最繁忙的時間和路線
- 旅途中保持距離-盡可能相距2米

如果您在以下情況，則根本不應該旅行：

- 正在經歷任何冠狀病毒症狀
- 因冠狀病毒症狀而自我隔離或與有症狀的人同住
- 臨床上非常脆弱者，在旅途中無法屏蔽
- NHS測試和跟踪服務已建議您應該自我隔離者

從2020年6月15日開始，根據法律規定，在英格蘭旅行時，必須戴上口罩包括乘坐：

- 巴士或長途汽車
- 火車或電車
- 輪渡或氣墊船或其他船隻
- 飛機
- 纜車

從2020年7月24日起，由於政府將採取進一步措施來遏制該病毒的傳播，因此必須在英格蘭的其他封閉公共場所中佩戴口罩。

如果您不戴口罩，將違反法律，可能會被罰款100英鎊，如果在14天內支付罰款，則可能被罰款50英鎊。

NHS測試和跟踪服務如何工作

第1部分：針對患有冠狀病毒症狀的人

1. **隔離：**一旦您有冠狀病毒症狀，醫療建議明確規定：您必須自我隔離至少7天。從您出現症狀開始，您家中的其他任何人都必須自我隔離14天

2. **測試：**立即上網www.nhs.uk/coronavirus訂購測試，如果沒有互聯網，請致電119
3. **結果：**如果您的測試呈陽性，則必須完成剩餘的7天自我隔離。從您出現症狀開始，您家中的任何人還必須完成14天的自我隔離。如果您的測試結果是否定的，則您和其他家庭成員不再需要自我隔離
4. **分享聯繫細節：**如果您的冠狀病毒測試呈陽性，則NHS測試和跟踪服務將向您發送文本或電子郵件警報，或致電給您，說明如何共享與您有近距離接觸的人，最近的聯繫方式和訪問過的地方的詳細信息。重要的是您必須盡快做出回應，以便我們為需要的人提供適當的建議。您將被告知通過安全的網站在線進行此操作，或者我們的合同追蹤員之一將致電您。

第2部分：如果由於您與冠狀病毒檢測呈陽性的人有密切接觸而被NHS測試和跟踪服務聯絡

1. **警報：**如果您與檢測到冠狀病毒呈陽性的人有過密切聯繫，NHS測試和跟踪服務將向您發出警報。警報通常通過短信，電子郵件或電話發出。然後，您應該登錄NHS測試和跟踪網站，這通常是您和服務之間相互交流的最簡單方法—但是，不然的話，受過訓練的呼叫工作人員將打電話告訴您必須的操作。18歲以下的青少年會接到電話，並要求父母或監護人給予許可才能繼續通話
2. **隔離：**自從您與測試陽性的人最後一次接觸起，您將被告知要自我隔離14天。即使您沒有感覺不適，這樣做是很重要的，因為如果您被感染，您可能會在長達14天的任何時間感染他人。如果您沒有症狀，您的家庭成員不需要與您自我隔離，但他們必須格外小心，並遵循與社會疏遠和洗手的指導，並避免在家中與您密切接觸
3. **如果需要，請進行測試：**如果您出現冠狀病毒症狀，您的其他家庭成員必須在家中立即自我隔離14天，並且您必須在www.nhs.uk/coronavirus上預訂測試，如果無法上互聯網，請致電119。如果您的測試結果是肯定的，則您必須繼續呆在家里自我隔離至少7天，我們會與您聯繫以詢問您所接觸過的

人，因為他們也必須自我隔離。如果您的測試結果是否定的，您仍必須完成14天的自我隔離期，因為該病毒可能尚無法檢測到-這對於避免在不知不覺中傳播該病毒至關重要。

倫敦-擁堵費 (入城費)

倫敦市長和倫敦交通局 (TfL) 確認了交通擁堵費的臨時更改，這些更改是根據倫敦交通局(TfL)與政府的資助協議提出的。

從2020年6月22日起，交通擁堵費將暫時提高至15英鎊，每週7天，從早上七點到晚上十點運作，居民的折扣，對新申請人的帳戶將在2020年8月1日關閉。這些臨時性變更將減少倫敦市中心的交通，並使更多的旅途可以步行或騎自行車安全地進行，同時為那些進行必要旅程的人提供可靠的公交網絡。

臨時更改將受到審核，以確保它們在冠狀病毒大流行帶來的運輸挑戰下仍然有效。

現在，客戶也可以在旅行後的三天內支付每日費用，費用為稍高的£17.50。



Di Chuyển an toàn trong thời gian dịch coronavirus

Bạn có thể giúp ngăn chặn sự lây lan coronavirus và di chuyển an toàn bằng cách:

- làm việc tại nhà nếu có thể
- mua sắm tại địa phương và ít thường xuyên hơn
- xem xét tất cả các hình thức giao thông khác trước khi sử dụng giao thông công cộng
- tránh thời gian và tuyến đường bận rộn nhất

- Giữ khoảng cách trong suốt hành trình - cách nhau 2 mét
- rửa hoặc khử trùng tay thường xuyên

Bạn không nên di chuyển nếu bạn:

- đang có bất kỳ triệu chứng nào của coronavirus
- đang tự cô lập do các triệu chứng coronavirus hoặc ở chung trong hộ gia đình với người có triệu chứng
- lâm sàng cực kỳ dễ bị tổn thương và không thể che chắn trong suốt hành trình của bạn
- đã được khuyên bởi dịch vụ kiểm tra và theo dõi NHS rằng bạn nên tự cách ly

Kể từ ngày 15 tháng 6 năm 2020, theo luật bạn phải đeo khẩu trang khi sử dụng giao thông công cộng ở Anh, bao gồm:

- xe buýt hoặc xe khách
- xe lửa hoặc xe điện
- phà hoặc thủy phi cơ hoặc tàu khác
- máy bay
- toa xe dây cáp

Từ ngày 24 tháng 7 năm 2020, lớp phủ mặt (khẩu trang) phải được đeo trong các không gian công cộng kín tại Anh, vì chính phủ thực hiện các bước tiếp theo để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút.

Nếu bạn không đeo khẩu trang, bạn sẽ vi phạm pháp luật và có thể bị phạt 100 bảng hoặc 50 bảng nếu bạn trả tiền phạt trong vòng 14 ngày.

Dịch vụ NHS kiểm tra và theo dõi hoạt động như thế nào

Phần 1: cho người có triệu chứng coronavirus

1. cách ly: ngay khi bạn có các triệu chứng coronavirus, lời khuyên y tế rất rõ ràng: bạn phải tự cách ly ít nhất 7 ngày. Bất cứ ai khác trong gia đình bạn phải tự cách ly trong 14 ngày kể từ khi bạn bắt đầu có triệu chứng
2. kiểm tra: yêu cầu kiểm tra ngay lập tức sử dụng mạng www.nhs.uk/coronavirus hoặc gọi số 119 nếu bạn không có internet
3. kết quả: nếu xét nghiệm của bạn dương tính, bạn phải hoàn thành phần còn lại của 7 ngày tự cách ly. Bất kỳ ai trong gia đình bạn cũng phải tự cách ly hoàn toàn trong 14 ngày kể từ khi bạn bắt đầu có triệu chứng. Nếu xét nghiệm của bạn âm tính, bạn và các thành viên khác trong gia đình không còn cần phải tự cách ly

4. chia sẻ chi tiết liên hệ: nếu bạn kiểm tra dương tính với coronavirus, dịch vụ theo dõi và kiểm tra NHS sẽ gửi cho bạn một thông báo bằng văn bản(text) hoặc email hoặc gọi cho bạn với hướng dẫn về cách chia sẻ chi tiết về những người bạn đã tiếp cận, liên hệ gần đây và những nơi bạn đã đến thăm. Điều quan trọng là bạn phải trả lời càng sớm càng tốt để chúng tôi có thể đưa ra lời khuyên phù hợp cho những người cần nó. Bạn sẽ được yêu cầu thực hiện việc này trực tuyến thông qua một trang web an toàn hoặc bạn sẽ được gọi bởi một trong những người theo dõi hợp đồng của chúng tôi.

Phần 2: nếu bạn được liên lạc bởi dịch vụ kiểm tra và theo dõi NHS vì bạn đã tiếp xúc gần gũi với người đã thử nghiệm dương tính với coronavirus

1. cảnh báo: bạn sẽ được cảnh báo bởi dịch vụ theo dõi và kiểm tra NHS nếu bạn đã tiếp xúc gần gũi với người đã thử nghiệm dương tính với coronavirus. Thông báo thường sẽ đến bằng văn bản (text), email hoặc gọi điện thoại. Sau đó, bạn nên đăng nhập vào trang web kiểm tra và theo dõi NHS, đây thường là cách dễ nhất để bạn và dịch vụ liên lạc với nhau - nhưng, nếu không, một nhân viên được đào tạo sẽ gọi điện thoại nói với bạn về những gì bạn phải làm. Những người dưới 18 tuổi sẽ nhận được một cuộc gọi điện thoại và phụ huynh hoặc người giám hộ sẽ được yêu cầu cho phép cuộc gọi tiếp tục
2. cô lập: bạn sẽ được yêu cầu bắt đầu tự cách ly 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng của bạn với người đã thử nghiệm dương tính. Nó rất là quan trọng để làm điều này ngay cả khi bạn không cảm thấy không khỏe, bởi vì nếu bạn bị nhiễm bệnh, bạn có thể lây nhiễm cho người khác bất cứ lúc nào trong 14 ngày. Gia đình bạn không cần phải tự cách ly với bạn, nếu bạn không có triệu chứng, nhưng họ phải hết sức cẩn thận để làm theo hướng dẫn về cách xa xã hội và rửa tay và tránh tiếp xúc với bạn
3. kiểm tra nếu cần: nếu bạn phát triển các triệu chứng của coronavirus, các thành viên khác trong gia đình bạn phải tự cách ly ngay lập tức tại nhà 14 ngày và bạn phải đặt xét nghiệm tại mạng www.nhs.uk/coronavirus hoặc gọi số 119 nếu bạn không có internet. Nếu xét nghiệm của bạn dương tính, bạn phải tiếp tục ở nhà tự cách ly ít nhất 7 ngày và chúng tôi sẽ liên lạc để hỏi về chi tiết của những người bạn đã tiếp xúc, vì những người này cũng phải tự cách ly. Nếu xét nghiệm của bạn âm tính, bạn vẫn phải hoàn thành thời gian tự cách ly 14 ngày của mình vì vi-rút có thể chưa được phát hiện - điều này rất quan trọng để tránh vô tình lây lan vi-rút.

Phí tắc nghẽn London (Congestion Charge - London)

Thị Trường London và Giao thông vận tải London (TfL) đã xác nhận những thay đổi tạm thời đối với Phí tắc nghẽn, được đưa ra theo thỏa thuận tài trợ của TfL với Chính phủ.

Từ ngày 22 tháng 6 năm 2020, phí tắc nghẽn, sẽ tạm thời tăng lên 15 bảng, áp dụng từ

07:00 sáng đến 22:00 tối, bảy ngày một tuần và giảm giá của cư dân cho những người mới đăng ký sẽ được đóng vào ngày 1 Tháng 8 năm 2020. Những thay đổi tạm thời này sẽ làm giảm lưu lượng truy cập ở trung tâm Luân Đôn và cho phép nhiều hành trình được thực hiện an toàn bằng cách đi bộ hoặc xe đạp trong khi giữ cho mạng lưới xe buýt đáng tin cậy cho những hành trình thiết yếu.

Những thay đổi tạm thời sẽ được xem xét để đảm bảo chúng vẫn hiệu quả trong bối cảnh các thách thức vận chuyển do đại dịch coronavirus tạo ra.

Hiện tại, khách hàng cũng sẽ tạm thời có tới ba ngày sau ngày đi để trả phí hàng ngày với mức cao hơn một chút là 17,50 bảng.

Phòng ngừa tai biến mạch máu não ở người già vào mùa đông

ytevietnam.edu.vn

Tai biến mạch máu não là bệnh dễ gặp ở người cao tuổi, nhất là khi trời trở lạnh nguy cơ đột quỵ tăng cao. Chính vì vậy cần chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn ngừa những rủi ro có thể xảy ra.

Tai biến mạch máu não là gì?

Tai biến mạch máu não (hay còn gọi là đột quỵ) là bệnh thường hay gặp ở người cao tuổi, là tình trạng gián đoạn quá trình cung cấp máu và oxy đến một phần não khiến các tế bào não chết đi, gây tổn thương mô não. Tai biến mạch máu não là hậu quả của biến chứng nặng do các bệnh lý tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Đây cũng là căn bệnh có nguy cơ tử vong rất cao. Thời tiết thay đổi khiến tình trạng bệnh tăng huyết áp chuyển biến xấu hơn, nhiều khả năng dẫn tới suy tim hoặc đột quỵ.

Tỷ lệ bệnh nhân bị tai biến mạch máu não vào mùa đông tăng cao

Theo Tin tức Y học thống kê tại các bệnh viện trên cả nước, số ca bệnh nhân mắc tai biến mạch máu não vào mùa đông các năm tăng từ 15 đến 30%, cao hơn các mùa khác, thời tiết trở lạnh, rét đậm, rét hại khiến số ca bệnh tăng cao bất thường. Những người cao tuổi có khả năng miễn dịch và sức chịu đựng kém nên nguy cơ bị tai biến mạch máu não càng tăng mạnh hơn. Ngoài ra, các đối tượng bệnh nhân ít vận động, nghiện rượu, nghiện thuốc lá, ăn uống không khoa học cũng có nguy cơ mắc tai biến mạch máu não cao.

Triệu chứng của tai biến mạch máu não như thế nào?

Tai biến mạch máu não thường có những dấu hiệu ban đầu như: nhức đầu, đặc biệt vào ban đêm; chóng mặt, ù tai; một số trường hợp bị sưng huyết ở mắt...

Tiến triển bệnh lý của tai biến mạch máu não thường nặng, bệnh có nguy cơ dẫn đến tử vong cao. Trên thực tế cho thấy, tình trạng tử vong ghi nhận xảy ra vào những giờ đầu hoặc cuối tuần đầu.

Cách phòng ngừa tai biến mạch máu não vào mùa lạnh

Để ngăn ngừa những rủi ro có thể xảy ra, người cao tuổi cần chủ động thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh tai biến mạch máu não.

Các bác sĩ tư vấn cho biết, để phòng ngừa tai biến mạch máu não, bệnh nhân cần phát hiện và chữa trị bệnh tăng huyết áp, xơ vữa động mạch một cách triệt để, nhất là đối với những bệnh nhân có bệnh lý tăng huyết áp. Các trường hợp dị dạng mạch máu cũng là nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não, cần được phát hiện và điều trị.

Bên cạnh đó, bệnh nhân cần tránh những yếu tố tạo điều kiện cho tai biến mạch máu não xảy ra như: căng thẳng quá mức, làm việc quá sức, uống nhiều rượu bia, lạnh đột ngột...

Giữ ấm cơ thể vào mùa đông, nhất là vào buổi đêm và sáng sớm, không tắm nước lạnh vào mùa đông.

Bác sĩ, giảng viên Cao đẳng Dược Pasteur Hà Nội cho biết, khi phát hiện các dấu hiệu như đau đầu quá mức, chóng mặt, ù tai, chân tay tê bì, nổi đom đóm mắt... ở những bệnh nhân bị tăng huyết áp thì cần xử lý kịp thời, cho bệnh nhân đi đến các cơ sở y tế để được bác sĩ kiểm tra và điều trị. Tránh để chậm trễ có thể để lại những hậu quả đáng tiếc.

Bị viêm xương khớp nên hạn chế ăn gì?

ytevietnam.edu.vn

Thực phẩm có thể giúp tăng cường cơ xương khớp nhưng cũng là nguyên nhân gia tăng tình trạng viêm khớp trầm trọng nếu sử dụng không khoa học.

Tìm hiểu viêm xương khớp là gì?

Viêm xương khớp là bệnh về khớp chủ yếu ảnh hưởng đến sụn. Tìm hiểu về bệnh viêm xương khớp trên các trang Tin tức y tế có thể thấy rằng, sụn và khớp liên quan mật thiết đến nhau. Sụn là mô trơn bao bọc các đầu xương của khớp; khi sụn khỏe mạnh sẽ cho phép các xương trượt qua nhau, đồng thời là tấm đệm giúp làm giảm sóc vận động. Tuy nhiên khi bị viêm khớp, lớp trên của sụn bị vỡ và mòn đi, khiến cho các xương dưới sụn cọ xát vào nhau. Việc cọ xát không chỉ gây sưng, đau mà còn có thể làm mất khả năng cử động khớp.

Trải qua thời gian, khớp có thể mất đi hình dạng ban đầu của nó. Bên cạnh đó các gai khớp cũng có thể phát triển trên các cạnh khớp, các mảnh xương hoặc sụn có thể tróc ra và trôi nổi bên trong khoảng cách giữa hai đầu xương (joint space), gây đau đớn và dẫn đến tổn thương nhiều hơn.

Hạn chế ăn gì nếu bị viêm xương khớp?

Theo các Điều dưỡng viên (tốt nghiệp Văn bằng 2 Cao đẳng Điều dưỡng – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur) có nhiều năm kinh nghiệm chăm sóc người bị mắc bệnh viêm xương khớp cho hay, những thực phẩm có hàm lượng đường, men, tinh bột cao

có thể khiến bệnh viêm khớp thêm trầm trọng. Cụ thể:

Thực phẩm giàu muối hoặc sodium (chất trong muối ăn) như thức ăn nhanh, khoai tây chiên bánh mì kẹp thịt có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng của viêm khớp cũng như gây tác động xấu đến cách điều trị. Điều dưỡng viên Cao đẳng lý giải, do lượng muối dư thừa trong cơ thể gây giữ nước trong các tế bào của khớp, dẫn tới viêm sưng ở các khớp gây ra những tác động xấu đến khớp xương.

Thực tế, những thực phẩm chiên bình thường đã gây những nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe, khi bị viêm xương khớp, nguy cơ này sẽ càng gia tăng. Do việc ăn nhiều thực phẩm chiên sẽ khiến mức cholesterol trong cơ thể tăng lên, là nguyên nhân khiến triệu chứng viêm khớp thêm nặng và gây đau nhiều hơn cho những người bị viêm xương khớp.

Với những người bị viêm xương khớp nên hạn chế việc ăn các loại thịt đỏ như thịt heo, thịt bò, thịt dê, thịt cừu,... do thịt đỏ chứa quá nhiều axit béo omega-6, không phải là chất béo lành mạnh. Việc tiêu thụ nhiều các loại thịt đỏ sẽ khiến cơ thể tích tụ quá nhiều axit béo omega-6, lúc này sẽ khiến mức cholesterol và các tế bào mỡ tăng lên, làm cho tình trạng viêm khớp ở những người bị viêm khớp trở nên tồi tệ hơn.

Đồng thời, rượu bia là nguồn thức uống đứng đầu danh sách cần tránh khi bị viêm khớp. Chất cồn có đặc tính gây viêm cao, có thể kích thích tình trạng viêm khớp, làm trầm trọng thêm các triệu chứng của viêm xương khớp dù chỉ cần uống một lượng nhỏ.

Một nghiên cứu được các sinh viên Liên thông Cao đẳng Điều dưỡng – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur thu thập được cho biết, việc thường xuyên dùng các chế phẩm từ sữa động vật như sữa chua, bơ, phô mai,... gây ra nhiều tác động bất lợi cho người bị viêm khớp. Thay vào đó bạn có thể dùng sữa hạnh nhân, sữa đậu nành... rất tốt đối với sức khỏe người bị mắc bệnh viêm khớp.

Theo healthline.com dẫn nghiên cứu của Trường Y Harvard (Mỹ), thay vì ăn những thực phẩm khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng thì những người bị bệnh xương khớp nên ăn thực phẩm giàu axit béo omega-3 như cá hồi, đậu, hạt hạnh nhân cung cấp chất đạm tốt cho sức khỏe.

Bệnh viêm xương khớp gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, gây ra những cơn đau nhức, khó di chuyển, thậm chí là liệt. Do đó để bảo vệ sức khỏe bản thân và hạn chế những nguy cơ gia tăng tình trạng của bệnh, người bệnh nên đến cơ sở y tế và điều trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Nguyên nhân bệnh suy nhược thần kinh là gì?

ytevietnam.edu.vn

Suy nhược thần kinh xuất hiện nhiều hơn ở đối tượng lao động trí óc, nhất là

độ tuổi từ 20 đến 45. Vậy nguyên nhân và triệu chứng của suy nhược thần kinh là gì?

Bệnh suy nhược thần kinh là tình trạng rối loạn chức năng của vỏ não và một số trung khu có thể gây ra rất nhiều hậu quả đối với sức khỏe con người.

Nguyên nhân dẫn đến suy nhược thần kinh

Cuộc sống bận bịu tâm lý và tinh thần bạn có thể gặp nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thần kinh. Dưới đây là một số nguyên nhân dẫn đến suy nhược cơ thể được chia sẻ và tổng hợp bởi chuyên gia Đỗ Thu (Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur TP.HCM) tại mục Tin Y học như sau:

- Gặp các vấn đề về tâm lý

Khi cơ thể thường xuyên rơi vào trạng thái mệt mỏi tinh thần không thoải mái, căng thẳng do cuộc sống cũng như công việc hàng ngày. Hoặc đôi khi bạn có thể bị suy nhược thần kinh do thay đổi môi trường làm việc nên quá áp lực.

- Do chịu sang chấn tâm lý

Trong cuộc sống cũng như quá trình đi học và đi làm bạn bị chèn ép và chịu sự tác động của cấp trên cũng như đồng nghiệp trong thời gian dài dẫn tới những sang chấn tâm lý, cơ thể uể oải thường xuyên, bạn trở nên quá mệt mỏi với những bận bịu hàng ngày, nhất là trong khoảng thời gian đó bạn lại gặp những nhân tố tác động như cơ địa thần kinh yếu hay thiếu ngủ kéo dài lại càng tạo điều kiện cho suy nhược thần kinh kéo dài.

Suy nhược thần kinh nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn tới nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, một trong những ảnh hưởng thường gặp đó là bạn có thể rơi vào trạng thái trầm cảm.

Triệu chứng của suy nhược thần kinh

Bệnh suy nhược thần kinh là bệnh lý chuyên khoa gồm nhiều triệu chứng khác nhau tùy thuộc vào mức độ bệnh của người bệnh. Dưới đây là một số triệu chứng:

- **Hội chứng kích thích suy nhược**

Người bệnh dễ bị kích thích bởi các yếu tố bên ngoài. Đôi khi đơn giản chỉ bởi những tiếng ồn cũng làm người bệnh khó chịu và biểu hiện ra bên ngoài. Sự kích thích có đặc điểm là dễ bùng phát và cũng dễ được dập tắt. Hiện tượng kích thích suy nhược làm cơ thể mệt mỏi trong những khoảng thời gian dài. Thời gian đầu, người bệnh chỉ cần nghỉ ngơi sẽ hết mệt mỏi nhưng sau đó nghỉ ngơi không giúp giảm đi sự mệt mỏi.

- **Nhức đầu**

Người bệnh thường xuyên rơi vào trạng thái đau đầu âm ỉ, đau tập trung nhiều ở khu đỉnh đầu hoặc đau khắp vùng trán. Đặc điểm của triệu chứng này là người bệnh có thể bị nhức đầu nhiều hơn khi gặp một vấn đề gì đột ngột về tâm lý như bị suy sụp

về tinh thần, từ đó dẫn tới sự mệt mỏi và mất ngủ kéo dài.

– **Mất ngủ**

“Ngủ không sâu giấc hay dễ tỉnh lúc nửa đêm, trằn trọc trong lúc ngủ cũng là một trong những biểu hiện của bệnh. Bệnh nhân bị suy nhược thần kinh đã khó ngủ còn dễ chịu sự tác động của bên ngoài đến giấc ngủ như ánh sáng hoặc tiếng động. Đêm không ngủ được nên ảnh hưởng đến quá trình học tập cũng như làm việc của người bệnh.” – chuyên gia Đỗ Thu (giảng viên TC Y học cổ truyền – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur TP.HCM) chia sẻ thêm.

– **Triệu chứng cơ thể và thần kinh**

Hầu hết các bệnh nhân đều có các biểu hiện đau cột sống, mỏi cổ, đau thắt lưng, buốt xương sống. Ngoài ra, cơ thể người bệnh còn hay gặp chóng mặt hoa mắt, mờ mắt, run tay chân,...

– **Rối loạn thực vật nội tạng đa dạng**

Người bệnh có thể gặp một số vấn đề liên quan đến tim mạch và huyết áp như mạch không ổn định, hạ huyết áp, biểu hiện đánh trống ngực, đau tim, thân nhiệt dễ thay đổi, tăng tiết mồ hôi hoặc rối loạn kinh nguyệt.

– **Triệu chứng tâm thần**

Khi cơ thể bị suy nhược thần kinh ở mức độ trầm trọng có thể gây rối loạn và không định hướng được cảm xúc, dễ bị rối loạn cảm xúc. Đôi khi người bệnh còn rơi vào trạng thái suy giảm trí nhớ hoặc mất trí nhớ tạm thời.

Nguyên nhân, biểu hiện và cách chữa bệnh thoát vị đĩa đệm

Thanh Mai – ytevietnam.edu.vn

Thoát vị đĩa đệm ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống của người bệnh, chính vì vậy việc nắm được nguyên nhân và biểu hiện của bệnh là mấu chốt quyết định đến hiệu quả cuối cùng.

Nguyên nhân gây thoát vị đĩa đệm

Bác sĩ Phạm Văn Hữu giảng viên Cao đẳng Điều dưỡng Hà Nội – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur chia sẻ, thoát vị đĩa đệm gây nên hiện tượng chèn ép cột sống bao xơ nứt rách, nhân nhầy thoát ra ngoài, chèn ép dây thần kinh và gây ra những cơn đau dữ dội. Bệnh xảy ra chủ yếu ở vùng cột sống cổ và lưng. Có rất nhiều nguyên nhân gây bệnh, cụ thể như sau:

- **Lão hóa:** Lão hóa được xem là một trong những nguyên nhân gây bệnh thoát vị đĩa đệm hiệu quả, khi quá trình lão hóa khả năng tổng hợp sợi collagen và mucopolysaccharide của đĩa đệm càng giảm gây ra thoát vị đĩa đệm nhanh hơn.

- Nghề nghiệp: những người làm việc trong tư thế gò bó, rung xóc, quá ưỡn, quá gù, vẹo cột sống... như lái xe, công nhân, nông dân, văn phòng khiến đĩa đệm dễ bị tổn thương làm tăng nguy cơ bị thoát vị đĩa đệm.
- Sai tư thế: Sai tư thế cũng là một trong những nguyên nhân gây nên thoát vị đĩa đệm, việc thường xuyên ngồi gập cổ, lưng, nâng vật nặng bằng lưng và cổ vai, ngồi gối quá cao hoặc quá thấp, nghe điện thoại bằng vai và tai...
- Chấn thương: Thoát vị đĩa đệm cột sống có thể xảy ra bởi những chấn thương mạnh như tai nạn, trượt ngã, bị đánh, chơi thể thao quá sức...
- Nguyên nhân thoát vị đĩa đệm khác: Chế độ ăn uống không khoa học, di truyền, béo phì, mang thai... cũng là những nguyên nhân phổ biến.

Biểu hiện của thoát vị đĩa đệm

Theo các Bác sĩ chuyên khoa, Thoát vị đĩa đệm cột sống thường có biểu hiện đau thắt lưng hoặc cổ để phỏng đoán bệnh. Ngoài ra bệnh nhân thoát vị đĩa đệm còn có một số biểu hiện sau:

- Đau cột sống cấp và mạn tính: Con đau cổ hoặc thắt lưng có thể khởi phát đột ngột hoặc từ từ âm ỉ, dữ dội, cơn đau thoát vị đĩa đệm tại vị trí sẽ xuất hiện khi vận động và giảm khi nghỉ ngơi.
- Biến dạng cột sống: cột sống cổ hoặc lưng mất ưỡn, có biểu hiện “góc gãy” (tức khó cúi do cơ chế chống đau phản xạ), gù lưng...
- Hạn chế tầm vận động: Theo những tin tức y tế mới nhất, người bệnh thoát vị đĩa đệm khó khăn khi vận động, biên độ chuyển động của các động tác kém, gập lưng <110 độ, xoay < 24 độ, nghiêng < 20 độ, cúi xuống tay không chạm đất, các động xoay chuyển cổ không vượt quá 45 độ.
- Hội chứng rễ thần kinh: đau dọc theo đường đi của rễ thần kinh, ở cổ thì đau vai gáy lan xuống cánh tay, thoát vị đĩa đệm lưng thì đau từ thắt lưng xuống một bên chân.
- Tổn thương rễ thần kinh: giảm và mất dần phản xạ cánh tay hoặc chân, giảm nhiệt độ da, loạn dinh dưỡng da, không phân biệt được nóng lạnh...

Biện pháp điều trị thoát vị đĩa đệm hiệu quả

Dược sĩ Đặng Nam Anh giảng viên Cao đẳng Dược Hà Nội – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur chia sẻ, nhóm thuốc điều trị thoát vị đĩa đệm bao gồm thuốc giảm đau như paracetamol, thuốc giảm đau chống viêm Piroxicam, Diclofenac, Celecoxib... và thuốc giãn cơ Sirdalud, Decontractyl... Vitamin nhóm B (B1, B6, B12), thực phẩm chức năng, thuốc bảo vệ niêm mạc dạ dày Misoprostol, Rebamipide...

Ngoài ra, một số biện pháp được thực hiện như sóng cao tần radio, laser, điện chuẩn, cây chỉ... cũng hỗ trợ điều trị thoát vị đĩa đệm khá tốt. Bệnh nhân sẽ có chỉ định phẫu thuật khi bệnh nhân bị thoát vị đĩa đệm chèn ép đuôi ngựa hoặc rễ thần kinh quá nặng, bác sĩ sẽ chỉ định bệnh nhân phẫu thuật để loại khỏi thoát vị.

Bác sĩ tư vấn chế độ chăm sóc cho bệnh nhân rối loạn tâm thần

Rối loạn tâm thần là loạn năng trong khả năng tư duy và xử lý thông tin. Cần có cách chăm sóc thích hợp đối với người bệnh để họ trở lại sinh hoạt bình thường trong đời sống hàng ngày.

Chăm sóc về cơ thể

Bác sĩ Nguyễn Anh Tú giảng viên Cao đẳng Dược văn bằng 2 – Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur chia sẻ, bệnh nhân loạn thần cần được theo dõi giấc ngủ, số giờ ngủ được trong ngày, khi ngủ có ngủ mê, có thức giấc giữa đêm không?... Do người bệnh thường bị hoang tưởng, ảo giác, kích động, không tự chăm sóc được bản thân nên gia đình phải hết sức chú ý.

Điều dưỡng hướng dẫn người nhà khi chăm sóc bệnh nhân cần lưu ý những vấn đề sau có thể xảy ra cho người bệnh:

- Các triệu chứng bệnh như hoang tưởng (có những ý tưởng sai, không đúng với thực tế), ảo giác (cảm thấy những sự việc không hề có trong hiện thực) có thuyên giảm hay không?
- Có xuất hiện thêm các ý nghĩ kỳ dị (không thể có được trong thực tế) không? Có dễ kích động hay không?
- Bệnh nhân đã nhận thức được bệnh của mình hay chưa? Có hợp tác điều trị không?
- Cần phát hiện ý tưởng và hành vi tự sát (nhất là ở những bệnh nhân trầm cảm nặng, hoặc đã có hành vi tự sát trong tiền sử). Ngoài ra, cần theo dõi các triệu chứng khác như thái độ với người thân, với bệnh nhân khác, sự quan tâm chăm sóc vệ sinh cá nhân...
- Giảm thiểu các căng thẳng và sự kích thích đối với bệnh nhân: Không tranh luận với các suy nghĩ loạn thần của bệnh nhân (Ví dụ: bạn có thể không đồng ý với các điều tin của bệnh nhân, song không được cố tranh cãi là bệnh nhân đã sai). Tránh đối đầu hay chỉ trích bệnh nhân trừ khi đó là cần thiết để phòng tránh các hành vi gây thương tổn hay gây rối.
- Đảm bảo các nhu cầu cơ bản của bệnh nhân (Ví dụ: thức ăn, nước uống..) Chú ý tránh các thương tổn cho bệnh nhân. Hầu hết các bệnh nhân loạn thần đều có một mức độ rối loạn nhất định về ăn uống. Bác sĩ Trường Cao đẳng Y Dược Pasteur cũng lưu ý trong mọi trường hợp, phải cho họ ăn đủ chất và lượng. Nên chọn những thức ăn có nhiều đạm, đường, rau (thành phần này cần nhiều vì các thuốc an thần kinh cũng có thể gây táo bón), bổ sung các vitamin (bằng ăn hoa quả tươi), uống nhiều nước. Nếu bệnh nhân có tăng huyết áp, tiểu đường... kèm theo, phải có chế độ ăn dành riêng cho từng bệnh do bác sĩ dinh dưỡng chỉ định.

- Các trường hợp kích động gây nguy hiểm cho bệnh nhân, người nhà hay cộng đồng cần phải đưa vào viện và theo dõi chặt chẽ ở một cơ sở an toàn.
- Người nhà phải luôn có thái độ tôn trọng, giúp đỡ, không phân biệt đối xử đối với bệnh nhân, lắng nghe ý kiến, thực hiện các yêu cầu, nguyện vọng của họ trong điều kiện cho phép. Khi từ chối, nên giải thích cho người bệnh hiểu.
- Phải tuân thủ các chỉ định của nhân viên y tế, không tự ý cho người bệnh dùng thuốc và kịp thời báo cáo những biểu hiện bất thường cả về cơ thể và tâm thần.
- Khuyến khích bệnh nhân bắt đầu lại các hoạt động thường ngày sau khi đã cải thiện được các triệu chứng.

Chăm sóc về chế độ thuốc men.

Các bác sĩ tư vấn cho biết, khi sử dụng thuốc cho người bệnh tâm thần cần lưu ý những vấn đề sau:

- Các thuốc chống loạn thần sẽ làm giảm các triệu chứng loạn thần. Liều lượng thuốc nên là liều thấp nhất có thể được mà vẫn có hiệu quả điều trị, mặc dù một số bệnh nhân có thể cần liều cao hơn.
- Các thuốc chống lo âu cũng có thể được sử dụng phối hợp với các thuốc an thần kinh để điều trị các cơn kích động cấp diễn.
- Phải giải thích cho bệnh nhân biết rằng việc dùng thuốc liên tục sẽ giảm được nguy cơ tái phát.
- Cần tiếp tục điều trị bằng các thuốc chống loạn thần ít nhất 3 tháng sau cơn loạn thần đầu tiên và cần dùng lâu dài hơn sau các cơn tiếp theo.
- Trường hợp bệnh nhân không chịu uống thuốc như y lệnh của bác sĩ, có thể tiêm các thuốc chống loạn thần có thời gian bán hủy dài để đảm bảo việc duy trì liên tục và giảm nguy cơ tái phát.
- Thông báo cho bệnh nhân biết các tác dụng phụ có thể xảy ra. Các tác dụng phụ vận động thường gặp là:
 - Loạn trương lực hay co thắt xoắn vặn cơ cấp. Các biểu hiện này có thể điều trị được bằng tiêm Benzodiazepine hoặc dùng thuốc chống parkinson.
 - Bồn chồn bất an, vận động không ngừng nghỉ, các triệu chứng này có thể điều trị được bằng giảm liều hoặc dùng thuốc chẹn β .
 - Các triệu chứng giống Parkinson (run, mất vận động) có thể điều trị bằng uống thuốc chống Parkinson (Ví dụ: Biperiden 1 mg 3 lần trong một ngày).

Vietnamese Mental Health Services

Update information about services and activities

The Vietnamese Mental Health Services (VMHS) would like to update our information to all service users about our resumed services and activities so users can be aware of what they would expect from us. This advice is based on current guideline and recommendation from the Government and NHS to all community-based organisations in England.

Although many other community-based organisations are currently not opening to public, however the VMHS has decided to resume its services but in a very limited way and they are as follows:

1. The VMHS would support our current service users but based on **LIMITED APPOINTMENTS ONLY** per day in the office, which is at 25 Fair Street, London, SE1 2XF. All users who is attending this appointment must wear a form of face-mask/ face covering and observing social distancing (minimum 1.5 meters)
2. Hand sanitising will be provided by the VMHS
3. Outreach support works would continue but in very limited sessions and our support worker might not enter into your premises.
4. Join visits with allocated health workers will be based upon the discretionary in mutual benefits with users, health and support workers
5. All activities such as weekly Drop-in, ESOL classes and education therapy sessions are continued to suspend until further notice

We would be appreciated if you could call us on 020 7234 0601 to make an appointment if there is a need to see your support worker as attending to office un-announcing will not be seen. When you are attending your appointment, you **MUST** wear a form of facemask/ face covering and encouraged to use hand sanitising provided by the VMHS. You will be seen in a well-ventilated room with social distancing between your support worker and you.

Meanwhile, you are advised to follow the guidance from Government and NHS to keep yourself safe by washing your hands on regular basis with warm water and soap at least for 20 seconds; wearing facemask/ face covering in any public places, including when using public transport such as Bus; Underground etc.

If you have coronavirus symptoms as follows:

1. **a high temperature**
2. **a new, continuous cough**
3. **a loss of, or change to, your sense of smell or taste**

You have to follow the guidance from Government and NHS:

- **you must not leave home for at least 10 days.**
- **If the symptoms are getting worse, please contact your local GP or dial NHS helpline 111 for further advice**

The VMHS is encouraging you to take extra care and keeping your physical/ mental well-being well. If you are needed to discuss or talk to your support worker, please do not hesitate to contact us on 020 7234 0601.

Hội Tâm Thần Việt Nam

Cập nhật thông tin về những dịch vụ và sinh hoạt

Hội Tâm Thần Việt Nam muốn cập nhật những thông tin của chúng tôi cho quý vị đang sử dụng dịch vụ của Hội về việc tái phục vụ và những sinh hoạt để quý vị biết rõ hơn. Những điều này dựa trên sự hướng dẫn của chính phủ và Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia cho tất cả các đơn vị hoạt động mạnh tính chất cộng đồng trên Vương Quốc Anh.

Mặc dù rằng có rất nhiều những hội đoàn hiện nay chưa có tái phục vụ, Hội Tâm Thần Việt Nam đã quyết định tái phục vụ có giới hạn theo những điều kiện sau đây:

1. Dịch Vụ Hội Tâm Thần sẽ hỗ trợ cho quý vị đang sử dụng dịch vụ nhưng dựa trên cơ sở chỉ có cuộc hẹn có giới hạn trong một ngày tại văn phòng của Hội ở 25 Fair Street, London, SE1 2XF. Tất cả những quý vị nào đến dự cuộc hẹn phải đeo khẩu trang và quan sát giới hạn khoảng cách xã hội (tối thiểu là 1.5 mét)
2. Dung dịch khử trùng cho bàn tay sẽ được cung cấp tại văn phòng
3. Hỗ trợ trong cộng đồng sẽ tiếp tục nhưng rất giới hạn và nhân viên hỗ trợ của chúng tôi sẽ có thể sẽ không vào nhà của quý vị
4. Thăm viếng cùng với nhân viên y tế cộng đồng địa phương sẽ tùy thuộc vào quyền lợi của quý vị, nhân viên làm việc
5. Tất cả những sinh hoạt xã hội định kỳ hàng tuần, lớp học tiếng Anh và các buổi học mang tính trị liệu sẽ tiếp tục ngừng hoạt động cho đến khi nào có thông tin mới

Chúng tôi rất cảm kích nếu quý vị vui lòng điện thoại qua số 020 7234 0601 để làm cuộc hẹn nếu cần phải có tư vấn hoặc thảo luận trực tiếp với nhân viên hỗ trợ bởi vì đến văn phòng bất thành linh không có cuộc hẹn sắp sẵn sẽ không được tiếp nhận. **Khi đến dự cuộc hẹn, quý vị cần phải đeo khẩu trang và khuyến khích sử dụng dung dịch khử trùng bàn tay có sẵn trong văn phòng.** Quý vị sẽ được gặp trong phòng thoáng khí với giới hạn khoảng cách xã hội giữa nhân viên và quý vị.

Trong lúc này, xin tư vấn cho quý vị tiếp tục theo dõi những hướng dẫn của chính phủ và Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia để giữ gìn sức khỏe tốt bằng cách rửa tay thường xuyên bằng xà phòng với nước ấm tối thiểu là 20 giây; đeo khẩu trang ở những nơi công cộng, bao gồm khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng ví dụ như xe Bus; Underground Nếu quý vị nào có những triệu chứng của Coronavirus như sau đây:

1. Sốt cao
2. Có ho liên tục
3. Mất hoặc thay đổi các giác quan như mùi vị

Quý vị phải tuân theo hướng dẫn của chính phủ và Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia:

- Quý vị không được rời khỏi nhà tối thiểu là 10 ngày trở lên
- Nếu những triệu chứng này không thuyên giảm và trở nên tồi tệ thêm thì hãy liên lạc với Bác sĩ gia đình hoặc điện thoại Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia qua số 111 để có thêm tư vấn

Hội Tâm Thần Việt Nam khuyến khích quý vị phải thận trọng hơn và gìn giữ sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của mình cho tốt. Nếu quý vị nào muốn liên lạc hoặc được tư vấn với nhân viên hỗ trợ của mình, xin điện thoại qua số 020 7234 0601.

越南心理保健服務

更新服務和活動的信息

越南心理健康服務（VMHS）希望向所有服務用戶更新有關我們恢復服務和活動的信息，以使用戶了解他們對我們的期望。該建議基於英國政府和NHS當前對英格蘭所有社區組織的指南和建議。

儘管許多社區的組織目前尚未向公眾開放，但是越南心理健康服務(VMHS)決定恢復其服務，但是以有限的方式進行，它們如下：

1. 越南心理健康服務將在辦公室，於辦公時間接見有預約的客戶，辦公室地址 25 Fair Street, London SE1 2XF Tel. 020 7234 0601。所有用戶必須佩戴口罩並遵守社交距離（至少1.5米）
2. 越南心理健康服務將提供消毒洗手液供客戶使用
3. 外展支援工作將繼續進行，但是我們的外展工作人員可能不會進入您的住所
4. 與醫護工作人員一起探視用戶將基於維護各方的安全為優先
5. 所有聚集社交活動（例如每週三的日常活動、學習英語班和教育治療課程）將繼續暫停，直到另行通知

如果有您必要見到協助您的工作人員，您可致電02072340601安排預約。因為突然不經預約就來到辦公室將不被接見。參加會面時，必須佩戴口罩，並鼓勵使用提供的手部消毒劑。您會在通風良好的會客室會見，工作人員和您之間必需遵守社交距離的規定。

同時，建議您遵循政府和國家衛生服務(NHS)的指導，定期用溫水和肥皂洗手至少20秒鐘，以確保自己的安全。在任何公共場所，包括在乘坐公交車等公共交通工具時，都要戴上口罩。

冠狀病毒的主要症狀是：

1. 發燒
2. 持續乾咳
3. 嗅覺喪失

如果您患有冠狀病毒的症狀，您必須遵守下列的指南：

- 您不得離開家至少10天
- 如果症狀惡化，請聯繫您的家庭醫生或撥打NHS熱線111

越南心理健康服務鼓勵您格外小心，並保持身心健康。如果您需要與支持人員討論或交談，請隨時致電020 7234 0601與我們聯繫

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 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 and 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