

BỆNH SUYỄN CÓ THỂ NGĂN NGỪA NƠI TRẺ EM KHÔNG?

Bệnh suyễn không thể ngăn ngừa. Bạn có thể hạn chế cho con bạn đụng chạm vào những thứ có thể gây ra bệnh suyễn, nhất là trong năm đầu đời của em, bằng cách:

- Không hút thuốc trong nhà!
- Giữ nhà cửa sạch sẽ.
- Đùng cho chó mèo vào phòng ngủ của con bạn.
- Cho con bú sữa mẹ càng lâu càng tốt.

Sữa mẹ tốt hơn sữa bột nhiều, và có thể cản trở hoặc ngăn ngừa những dị ứng của bệnh suyễn.

BỆNH SUYỄN CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ VÀ KIỂM SOÁT

Nếu bạn nghĩ rằng con của bạn bị suyễn, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Bạn kiểm soát bệnh suyễn của bạn bằng cách tránh xa những nguyên nhân gây ra suyễn và đồng thời uống thuốc theo như lời dặn của bác sĩ. Chỉ dùng những loại thuốc do bác sĩ của bạn cấp toa.

Muốn biết thêm chi tiết về bệnh suyễn trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com



Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo tài liệu soạn thảo bởi:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Bệnh Suyễn Là Gì? What is Asthma? (Vietnamese)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

BỆNH SUYỄN LÀ GÌ?

Suyễn là căn bệnh làm cho mình khó thở. Trong cơ thể của chúng ta có những ống dẫn để đưa không khí đến phổi. Suyễn làm cho những ống này bị sưng lên, gây ra khó thở. Bệnh suyễn không chữa khỏi được, nhưng có thể điều trị bằng thuốc và thỉnh thoảng có thể ngăn ngừa.

SUYỄN KHÁC VỚI CẢM, CÚM, VIÊM CUỐNG PHỔI, VÀ VIÊM PHỔI

Suyễn không phải do vi khuẩn và cũng không lây qua người khác. Bệnh suyễn không chữa khỏi được, nhưng có những loại thuốc có thể giúp ngăn ngừa, hoặc điều trị khi bị lên cơn suyễn.

NHỮNG NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA BỆNH SUYỄN?

Nguyên nhân gây ra bệnh Suyễn khác nhau từ người này với người kia. Những nguyên nhân thông thường nhất hay gây ra suyễn là do:

- bụi,
- phấn hoa,
- lông súc vật,
- gián,
- khí lạnh,
- ô nhiễm không khí như khói thuốc lá, khói xe,

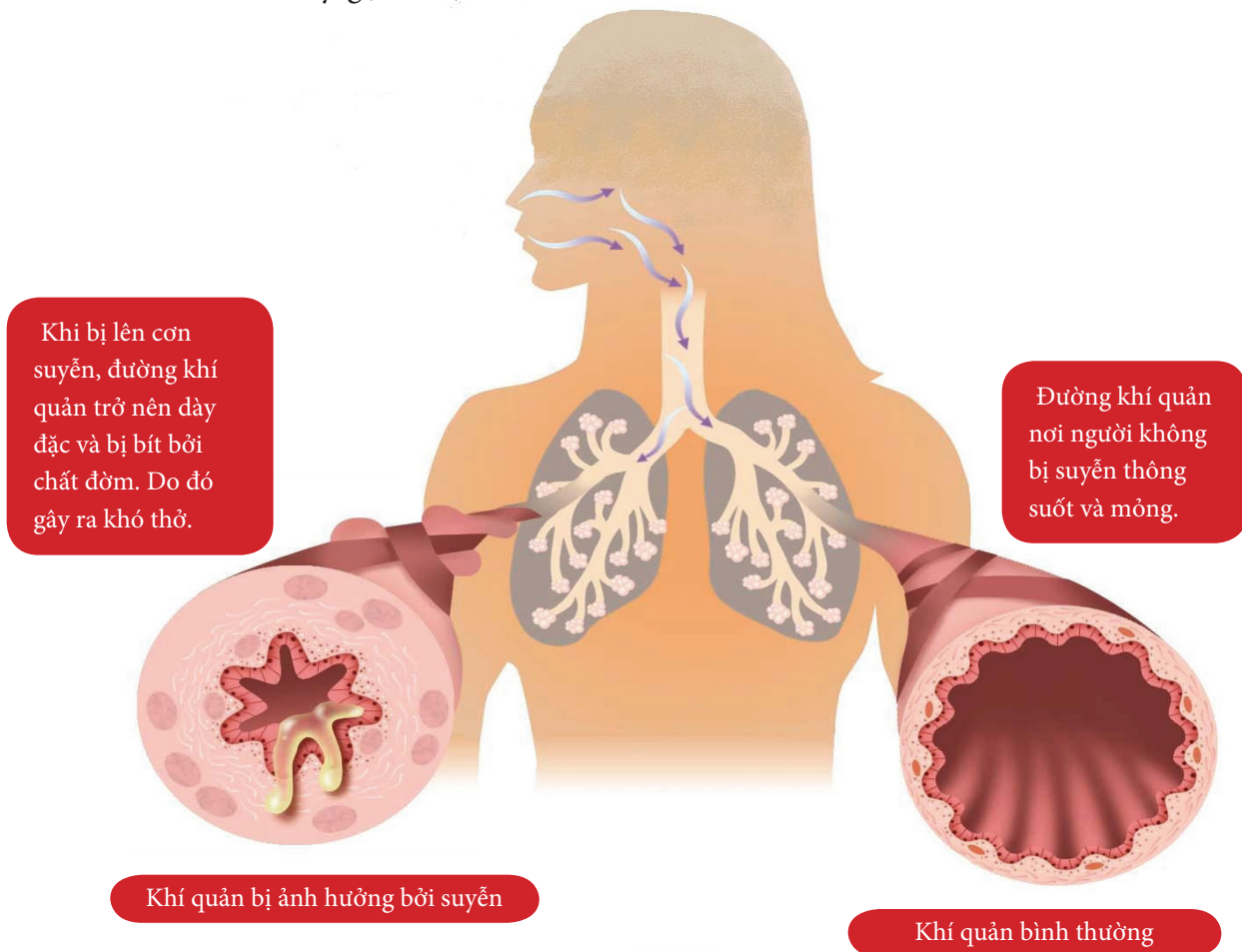
- những chất hóa học để lau chùi và nước hoa
- sức khỏe kém,
- thời tiết lạnh và gió, và
- tập thể dục nghiêm khắc hoặc khó (điều này không có nghĩa là những người bị suyễn không thể tập thể dục).

suyễn. Nếu con của bạn bị bất cứ vấn đề nào dưới đây có thể là em bị suyễn:

- khi thở hơi thở bị khò khè,
- hơi thở bị ngắn,
- cảm thấy tức ngực, hoặc
- ho vào buổi tối hay sáng.

DẤU HIỆU CỦA CƠN SUYỄN

Cơn suyễn thỉnh thoảng xảy ra bất ngờ do đó làm cho khó thở. Đây gọi là bị lên cơn



- Cố gắng tránh hay giới hạn số lượng khoai rán, bánh tây, các món đái đẳng, kẹo, bơ, sốt, muối, thức ăn chiên xào, kem, nước trái cây đóng đá và nước có hơi ga mà gia đình bạn ăn.
- Tránh các thức ăn chiên xào và nhiều mỡ như bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng.

Các cách khác để làm bữa ăn lành mạnh:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu.
- Ăn trái cây và rau cải tươi.
- Hãy mua những miếng trái cây nhỏ hơn và uống nước trái cây với số lượng nhỏ.
- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn.
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật.
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào.
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò hay gà tây nạc)
- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1%)

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org

Để biết thêm tin tức về béo phì, xin xem các trang mạng:

The American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

The American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ



Bệnh mập phì thời niên thiếu



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

Bệnh mập phì là khi một người có quá nhiều mỡ trong cơ thể. Bệnh mập phì ở trẻ em và ở thiếu niên là một vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng. Bệnh mập phì có thể đưa đến nhiều vấn đề sức khoẻ kéo dài đến thời kỳ trưởng thành. Bệnh mập phì thời niên thiếu có thể đưa đến cao huyết áp, tai biến mạch máu và tim đột quỵ.

TẠI SAO TRẺ EM TRỞ NÊN PHÌ HAY MẬP?

Nguyên nhân thông thường nhất của chứng béo phì niên thiếu là:

- Ít tập thể dục
- Hay ngồi một chỗ (như xem TV)
- Có thói ăn các món ăn không lành mạnh
- Cha mẹ ép con ăn nhiều quá



BẠN CÓ THỂ GIÚP CON BẠN TRÁNH MẬP PHÌ BẰNG CÁCH NÀO?

Hãy dạy con quen lối ăn uống lành mạnh và có hoạt động cơ thể khi trẻ hãy còn nhỏ. Ưu tiên cho việc chọn thức ăn lành mạnh và các hoạt động cơ thể cho cả gia đình. Một số cách vận dụng lối sống lành mạnh, hoạt động cho gia đình bạn như sau:

Sáng tạo một môi trường hoạt động:

- Tạo thời gian cho cả nhà tham gia các hoạt động cơ thể thường xuyên như đi bộ, chơi đá bóng, chơi dã cầu hay khiêu vũ.
- Để trẻ em chạy và chơi.
- Kết hợp các gia đình khác thành nhóm sinh hoạt như đá bóng, bóng rổ hay trò đuổi bắt.
- Cho các thành viên trong gia đình làm các việc vặt trong nhà như quét dọn, cắt cỏ.
- Khuyến khích con bạn thử tham gia môn thể thao mới trong trường học hay trong cộng đồng.
- Giới hạn thời gian gia đình xem TV.
- Hãy làm cho cá nhân mình hoạt động để làm gương cho con bạn.

Sáng tạo môi trường ăn uống lành mạnh:

- Cung cấp cho gia đình bạn các bữa ăn có nhiều trái cây, rau cải và ngũ cốc.
- Cùng nhau sửa soạn thức ăn. Trẻ em thích giúp đỡ và có thể học hỏi về nấu ăn lành mạnh và sửa soạn thức ăn.
- Cùng nhau ăn bữa tối ở bàn ăn vào giờ thường lệ.
- Hãy bảo con bạn ăn từ từ để cho chúng có thời gian cảm thấy no.
- Tránh các hoạt động khác trong bữa ăn như xem TV.



- Tránh dùng thức ăn có nhiều ca-lo-ri, mỡ hay đường như kẹo, nước có hơi ga hay khoai tây rán.
- Đừng ép con bạn ăn nếu nó không đói. Nếu con bạn từ chối ăn bữa ăn căn bản thường lệ, hãy hỏi ý chuyên gia y tế.
- Giới hạn thức ăn làm nhanh không quá một lần một tuần.
- Tránh dùng thức ăn để thưởng hay phạt trẻ em.
- Chỉ cho các đồ ngọt như kẹo lâu lâu một lần, không phải mỗi ngày.

Hãy ăn thức ăn lành mạnh:

- Ăn nhiều loại thức ăn, với nhiều trái cây và rau cải tươi.

sức khỏe, như suyễn hay các bệnh kinh niên, như sida hay bệnh tim và

- người thường ở gần những người bệnh hay người già.

Để tìm bệnh viện cúm trong cộng đồng của bạn, hãy xem :

www.flucliniclocator.org

Muốn biết thêm tin tức về cảm và cúm, hãy xem:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org



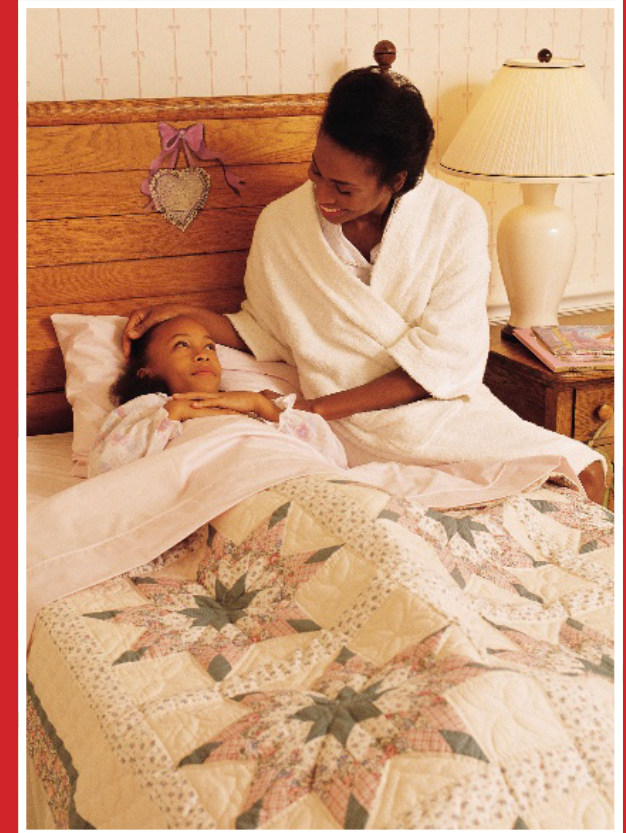
Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media*

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ*



CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Cảm và Cúm



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

BỆNH CẢM THÔNG THƯỜNG

CẢM LÀ GÌ?

Cảm là một bệnh hay lây do các vi khuẩn lan tràn trong không khí và qua việc tiếp xúc trực tiếp với người có bệnh. Cảm nói chung phổ biến hơn trong thời tiết lạnh lẽo.

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH CẢM LÀ GÌ?

Dấu hiệu đầu tiên của cảm thường là thấy nhột hay ngứa phía sau cổ họng. Người bị cảm có thể khó thở, cảm thấy đờm trào lên, ho, nhảy mũi và chảy mũi.

AI BỊ CẢM VÀ CẢM KÉO DÀI BAO LÂU?

Cảm hiếm khi lâu hơn hai tuần và thường nhẹ. Người lớn thường bị cảm hai lần một năm. Trẻ em có thể bị cảm nhiều đến tám lần một năm.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ HẾT CẢM?

Điều tốt nhất để làm khi bạn bị cảm là nghỉ ngơi nhiều và uống thật nhiều chất lỏng. Thuốc bán tự do có thể giúp khỏi các triệu chứng cảm, nhưng cảm thường tự nó sẽ hết ngay cả khi bạn không dùng thuốc. Không nên dùng trụ sinh khi cảm. Trụ sinh sẽ không chữa được cảm. Cảm do vi khuẩn gây ra và trụ sinh thì dùng để chống vi trùng không phải vi khuẩn.

TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI CON TÔI ĐAU?

Đứa trẻ bị cảm sẽ cần nghỉ ngơi và dùng nhiều chất lỏng. Nếu bạn cho trẻ uống thuốc bán tự do, bạn nên đọc bản chỉ dẫn kỹ lưỡng và cho uống thuốc đúng theo chỉ dẫn.

LÀM SAO TÔI NGỪA BỊ CẢM?

Cách tốt nhất để khỏi bị cảm là thường rửa tay và tránh sờ vào mắt, mũi hay miệng. Tránh xa những người bị cảm, bởi vì cảm có thể lan ra do ho và nhảy mũi. Dùng khăn giấy hay khăn tay khi bạn ho hay nhảy mũi, điều này giúp ngừng sự lây lan cảm sang người khác. Không dùng chung ly, dao ăn và nĩa với người bị cảm. Dùng chất tẩy trùng để lau mặt bàn, tay nắm cửa và điện thoại.

CÚM

CÚM LÀ GÌ?

Cúm là một bệnh rất lây lan tràn do vi khuẩn. Triệu chứng của cúm hơi giống cảm, nhưng nặng nề hơn và có thể bao gồm nóng sốt, nhức mỏi toàn thân và mệt. Cúm thường kéo dài không quá hai tuần.

TÔI PHẢI LÀM GÌ ĐỂ HẾT CÚM?

Cách tốt nhất để khỏi cúm là nghỉ ngơi nhiều và uống thật nhiều chất lỏng. Có thuốc cúm bán tự do có thể làm bớt các triệu chứng cúm.

TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI CON TÔI ĐAU?

Đứa trẻ bị cúm sẽ cần nghỉ ngơi và dùng nhiều chất lỏng. Trẻ em có triệu chứng cúm nên đi khám Bác sĩ nếu có người bị cúm trong cộng đồng.

LÀM SAO ĐỂ TÔI TRÁNH CÚM?

Hãy rửa tay thường và tránh tiếp xúc với người bị cúm. Dùng khăn giấy hay khăn tay khi bạn ho hay nhảy mũi, điều này giúp ngừng sự lây lan cúm sang người khác. Vì cúm do vi khuẩn gây ra, trụ sinh không chữa trị có hiệu quả. Chích ngừa cúm mỗi năm (thường có sẵn vào đầu tháng Mười) sẽ giúp bạn tránh được cúm. Chích ngừa cúm được đề nghị nhiều hơn cho:

- người 65 tuổi hay già hơn
- bệnh nhân nhà thương dưỡng lão
- trẻ em hơn sáu tháng tuổi có vấn đề về



Những triệu chứng khác có thể bao gồm như nhức đầu, ăn không ngon, và rất mệt mỏi.

Một số loại viêm phổi có thể ngăn ngừa bằng thuốc chích ngừa viêm phổi. Thuốc chích ngừa viêm phổi thường chỉ chích một lần, và không cần phải chích mỗi năm giống như chích ngừa cúm. Một cách khác để ngừa viêm phổi là nên chích ngừa cúm hằng năm. Nếu bạn nghĩ bạn bị viêm phổi, hãy đến gặp bác sĩ ngay.

ĐỂ TRÁNH BỊ VIÊM CUỐNG PHỔI, CÚM, VÀ VIÊM PHỔI...

- Nên rửa tay thường xuyên
- Chích ngừa
- Tránh tiếp xúc với người bị cúm
- Nên nghỉ làm và nghỉ học khi bạn bị bệnh để tránh truyền bệnh cho người khác
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi
- Ăn rau quả và trái cây, và nên nghỉ ngơi nhiều
- Rửa tay trước khi sờ vào mắt, mũi, và miệng của bạn
- Giữ cho nhà không có bụi

Muốn biết thêm chi tiết về viêm cuống phổi, cúm và viêm phổi trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo nguồn tài nguyên và tài liệu của:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Những Bệnh Thông Thường về Hô Hấp

(Viêm Cuống Phổi, Cúm và Viêm Phổi)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Vietnamese)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

TẠI SAO TÔI PHẢI QUAN TÂM ĐẾN NHỮNG BỆNH VỀ ĐƯỜNG HÔ HẤP?

Ở Hoa Kỳ, bệnh về đường hô hấp thường hay bị vào những tháng lạnh. Bệnh về đường hô hấp có thể làm cho bạn bị bệnh rất nặng. Một số bệnh về đường hô hấp có thể gây thiệt mạng cho trẻ em hoặc người già yếu.

BỆNH VIÊM CUỐNG PHỔI LÀ GÌ?

Viêm cuống phổi là khi đờm làm bít đường khí quản dẫn đến phổi, và sẽ làm cho người đó bị khó thở.

Những triệu chứng của Bệnh Viêm Cuống Phổi là:

- Bị ho đờm
- Nhức đầu
- Nóng sốt
- Khó thở
- Ớn lạnh

“Viêm cuống phổi cấp tính” thường hay xảy ra khi trời quá lạnh hoặc bị một bệnh khác về đường hô hấp. Viêm cuống phổi cấp tính có thể hết sau khi uống thật nhiều nước và nghỉ ngơi. Viêm cuống phổi không thể chữa lành hoặc ngừa bằng thuốc chích. Có những loại thuốc có thể làm cho người bị bệnh viêm cuống phổi cảm thấy đỡ. Viêm cuống phổi kéo dài hơn ba tháng và lâu hơn 2 năm được gọi là “viêm cuống phổi kinh niên”. Viêm cuống phổi kinh niên gây ra bởi hút thuốc hoặc làm việc trong chỗ quá bụi bặm. Cách tốt nhất để chữa viêm cuống phổi kinh niên là bỏ hút thuốc và tránh tiếp xúc với bụi bặm.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn bị viêm cuống phổi hãy đến gặp bác sĩ để được chữa trị và hỏi ý kiến.

BỆNH CÚM LÀ GÌ?

Cảm cúm hay “cúm” gây ra bởi vi trùng xâm nhập vào mũi, cuống họng và phổi. Những triệu chứng của bệnh cúm là:

- sốt nặng,
- nhức đầu,
- rất mệt mỏi,
- ho khan,
- đau cuống họng,
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi,
- buồn nôn, ói mửa, hoặc tiêu chảy,
- đau nhức bắp thịt, và
- nhức mình.



Cúm lây từ người này qua người khác khi ho và hắt hơi. Có những người bị bệnh rất nặng do cúm và có thể bị thiệt mạng. Những người này là:

- trẻ em trong lứa tuổi từ vài tháng đến vài tuổi,
- phụ nữ mang thai,
- những người trên 50 tuổi,
- những người bị HIV/AIDS, suyễn, hoặc bị bệnh về phổi, thận hay tim.

Cách tốt nhất để ngừa cúm là nên chích ngừa cúm. Hầu hết bệnh cúm thường hay bị vào tháng Mười Hai và tháng Giêng, do đó tốt nhất là nên chích ngừa vào tháng Mười hoặc tháng Mười Một.

Trẻ em dưới sáu tháng còn quá nhỏ để chích ngừa, vì vậy người mẹ và những thân nhân trong gia đình nên chích ngừa để phòng lây cúm sang cho em bé. Nếu bạn nghĩ bạn vị bị cúm, hãy đến gặp bác sĩ ngay.

BỆNH VIÊM PHỔI LÀ GÌ?

Bệnh viêm phổi tương tự như bệnh cúm, nhưng đây là nhiễm trùng phổi. Viêm phổi thường hay xảy ra chung với cúm. Viêm phổi có thể gây chết người trong những người trẻ, người già yếu, người bị bệnh HIV/AIDS, và người bị bệnh nặng.

Những triệu chứng của bệnh viêm phổi là:

- Ho đờm
- Sốt với ớn lạnh
- Đau ngực
- Khó thở

GIÚP CHO CON BẠN GIỮ GÌN RĂNG TỐT

Trẻ em bị sâu răng sau này trong đời sống sẽ bị trở ngại về răng, và có thể bị răng mọc không đều.

Bạn nhớ:

1. Nên cho con bú sữa mẹ trong năm đầu tiên.
2. Đưa con bạn đi nha sĩ khi em được một tuổi.
3. Đánh răng cho em với một chút kem đánh răng.
4. Đừng cho con bạn uống nước ngọt Soda, nước trái cây có ga, hoặc nước trái cây bột.
5. Chỉ cho con bạn uống nước trái cây nguyên chất 100% pha với nước, uống bằng ly—đừng cho uống trong bình.

Hình ảnh trong tài liệu này được cung cấp bởi
Tổ Chức Hesperian

**Muốn biết thêm chi tiết về việc giữ cho
răng của bạn được lành mạnh trong
Mạng Điện Toán, hãy xem trong:**

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



*Những tin tức trong bản tin này được
phỏng theo tài liệu của:*

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

*Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ
của Văn Phòng Tái Định Cư của
Bộ Y Tế và Nhân Dụng.*

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Giữ Cho Răng Của Bạn
Được Lành Mạnh
Keeping Your Teeth Healthy
(Vietnamese)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ĐỂ PHÒNG LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Để phòng có nghĩa là ngăn chặn bị đau răng và sâu răng trước khi chúng bắt đầu. Ở Hoa Kỳ chữa trị sâu răng hoặc làm răng rất tốn kém. Phòng ngừa cho bệnh khỏi xảy ra là điều tốt hơn khi phải chữa trị.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỂ PHÒNG SÂU RĂNG VÀ BỆNH NỨO RĂNG

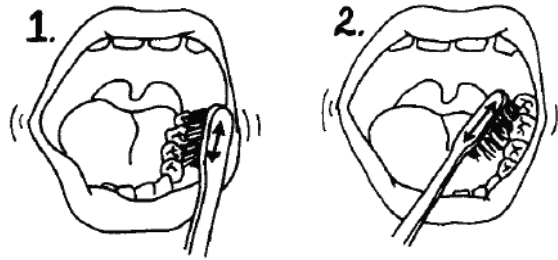
Có rất nhiều cách để để phòng cho răng và nướu răng của bạn không bị sâu và bị đau.

- Đánh răng một ngày ba lần với kem đánh răng.
- Dùng loại “chỉ chà răng (floss)” hoặc dùng dây để lấy hết những thức ăn dính trong răng ra.
- Đến nha sĩ một năm hai lần để chăm sóc răng.
- Ăn những thức ăn không có đường.
- Uống thật nhiều nước.
- Súc miệng bằng nước sau khi uống nước ngọt.
- Mua bàn chải răng mới mỗi ba tháng.

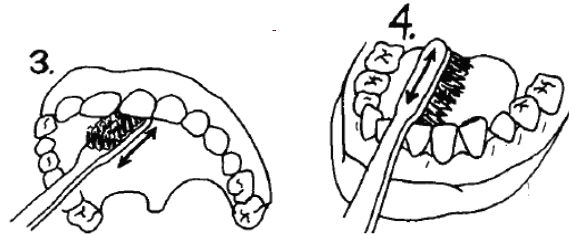
ĐẾN NHA SĨ

Hãy chăm sóc kỹ cho răng của bạn. Đến nha sĩ một năm hai lần để được chăm sóc răng sẽ ít tốn kém hơn khi phải chữa răng hoặc làm lại răng. Trong tiểu bang của bạn có thể có dịch vụ nha khoa miễn phí cho trẻ em. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn để được giúp ý kiến.

DẠY CHO GIA ĐÌNH CỦA BẠN CÁCH ĐÁNH RĂNG ĐÚNG



Đừng quên chà những răng ở trong cùng.



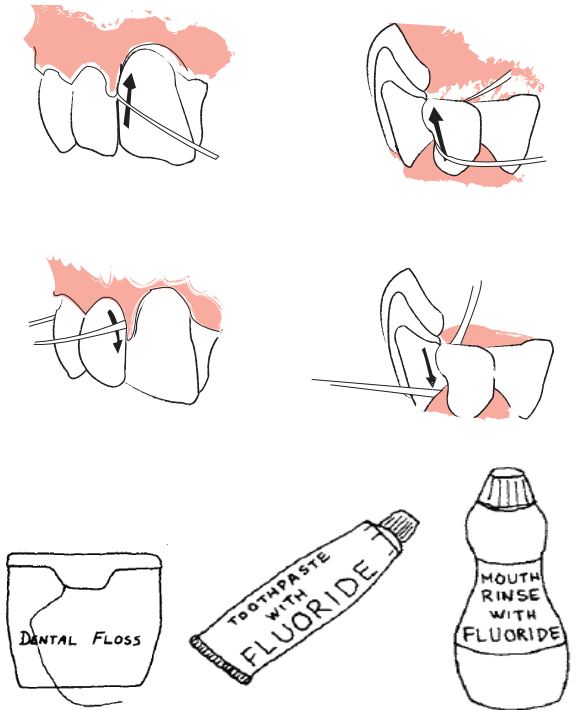
Chà ở bên trong và phía trên của những răng cửa.



Chà luôn cả nướu răng.

BẠN CÓ THỂ DẠY CHO CON BẠN CÁCH DÙNG FLOSS CHO ĐÚNG

Dùng chỉ để làm sạch răng sẽ ngăn ngừa được sự tổn hại cho nướu răng của bạn. Khi bạn dùng floss lần đầu nướu răng của bạn có thể bị chảy máu vì chúng còn đang yếu. Cứ tiếp tục dùng floss để cho nướu răng của bạn được khỏe hơn. Những vật bén nhọn và tăm xỉa răng có thể làm hại nướu răng hoặc gây ra bệnh nướu răng hay bị nhiễm trùng. Dùng loại nước súc miệng (mouthwash) để giết vi trùng trong miệng bạn là nguyên nhân gây ra hôi miệng.



Dây Chỉ Để Floss

Kem đánh răng

Nước súc miệng

Tập thể dục rất quan trọng để chế ngự và ngăn ngừa bệnh Tiểu đường. Đề nghị mọi người (đàn ông và đàn bà, trẻ và già) tập thể dục ít nhất 3 lần (mỗi lần 30 phút) mỗi tuần. Bạn có thể hoạt động hơn bằng cách chơi đá banh, dã cầu, bóng chuyền, nhảy dây, leo cầu thang hay đi bộ với gia đình.

Nếu bạn có bệnh Tiểu đường, bạn nên:

- Uống thuốc theo chỉ dẫn của Bác sĩ.
- Kiểm tra đường trong máu theo hướng dẫn.
- Mang theo thẻ căn cước có tên, địa chỉ, tình trạng sức khoẻ và thuốc men của bạn.
- Mặc quần áo hay mang giày thoải mái.
- Uống thật nhiều nước.
- Tập thể dục đều đặn.
- Mang theo kẹo cứng, nước trái cây, nho khô hay những món ăn vặt có nhiều đường cao trong trường hợp đường trong máu bạn xuống thấp.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức về bệnh Tiểu đường, xin xem:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ



Bệnh Tiểu đường là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Bệnh Tiểu đường là một bệnh khi mắc phải thì cơ thể không cung cấp hay sử dụng chất insulin đúng mức. Insulin là chất kích thích tố biến đổi thức ăn thành năng lượng mà cơ thể cần để làm nhiệm vụ. Bệnh Tiểu đường có thể gây cho cơ thể có quá nhiều đường trong máu, có thể làm đau tim, não, thận, mạch máu, và răng của con người. Bệnh Tiểu đường có thể gây ra việc mất thị giác, chức năng sinh dục hay chết.

CÁC LOẠI CHÁNH CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh Tiểu đường loại 1 được tìm thấy ở trẻ con và người lớn. Trước đây được biết như là Bệnh Tiểu đường của thanh thiếu niên.

Bệnh Tiểu đường loại 2 là một hình thức phổ biến của Bệnh Tiểu đường. Cho đến gần đây, bệnh Tiểu đường loại 2 đã tìm thấy phần lớn ở người lớn. Ngày nay bệnh ở trẻ con thường nhiều hơn bởi vì số lượng trẻ con béo phì, trọng lượng quá nặng và không hoạt động ngày một gia tăng.

Bệnh Tiểu đường thời thai nghén được tìm thấy ở phụ nữ mang thai.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ĐƯỢC CHẾ NGỰ NHƯ THẾ NÀO?

Không có cách chữa dứt Bệnh Tiểu đường, nhưng nó có thể bị chế ngự bằng cách:

- Ăn uống lành mạnh
- Hoạt động cơ thể (Tập thể dục)
- Ngưng hút thuốc
- Thuốc men (nếu cần)

LỜI KHUYÊN VỀ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH:

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau mỗi ngày để

có các sinh tố và khoáng chất mà cơ thể cần để phát triển và mạnh khoẻ.

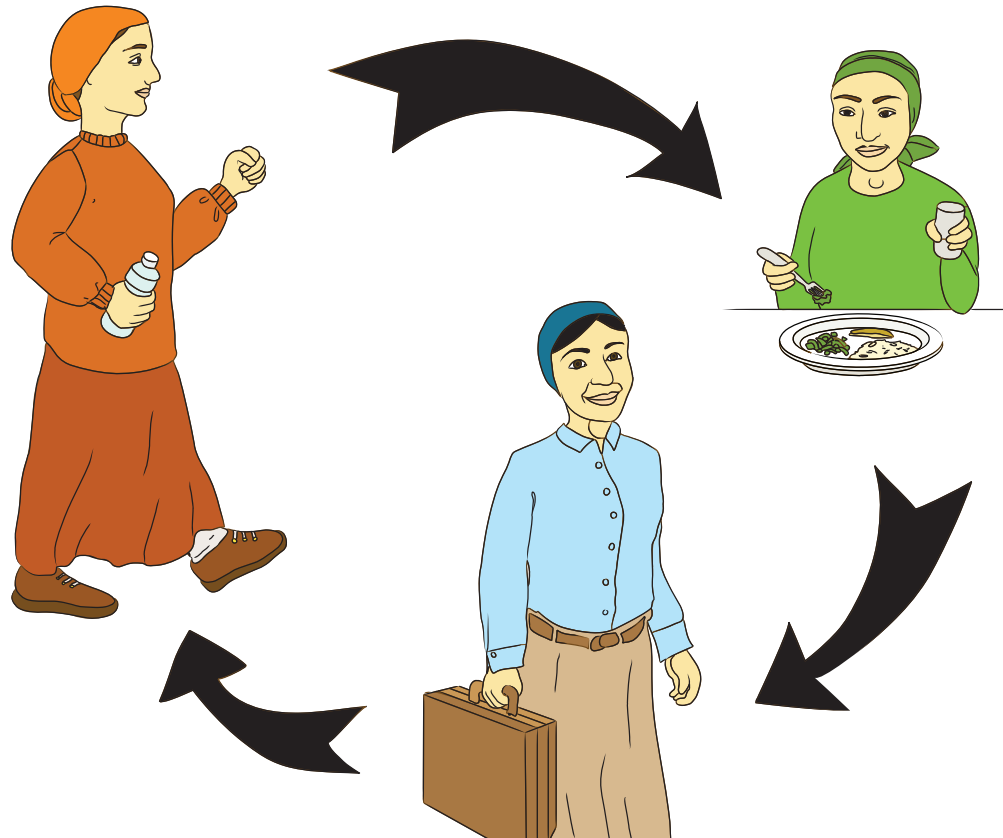
- Ăn ít hay phần nhỏ các loại khoai tây rán, bánh ngọt, đồ đãi đăng, kẹo, bơ, bơ thực vật, nước sốt, muối, đồ chiên xào, kem sữa, kem nước trái cây và nước có hơi ga.
- Ăn ít hơn các thức ăn chiên hay có tinh bột cao mỡ (bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng).

Các cách khác để làm bữa ăn lành mạnh:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu
- Ăn trái cây và rau cải tươi

- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò hay gà tây nạc)
- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1% hay 2%)

Gia đình và bạn bè có thể giúp bạn chế ngự bệnh Tiểu đường bằng cách giúp bạn tập thể dục nhiều hơn và chọn các thức ăn lành mạnh hơn.



TÔI NÊN LÀM GÌ NẾU CÓ BẠO HÀNH TRONG GIA ĐÌNH?

Nếu trong gia đình bạn có người gây tổn thương cho bạn, điều quan trọng là bạn nên tìm sự giúp đỡ:

1. Nói chuyện với một người nào đó mà bạn tin tưởng: như bạn bè, hàng xóm, thân nhân, hoặc nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn.
2. Gọi số 911 nếu bạn ở trong tình trạng nguy hiểm cấp bách. Cảnh sát sẽ đến nhà bạn để bảo vệ cho bạn và con bạn.
3. Nếu bạn không nói được tiếng Anh, hãy gọi cho Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Về Bạo Hành Trong Gia Đình: 1-800-799-7233. Số điện thoại này gọi miễn phí. Cho người trực điện thoại biết bạn nói ngôn ngữ gì. Thông dịch viên sẽ nói cho bạn biết bạn nên làm gì và tìm sự trợ giúp ở đâu trong thành phố bạn.

Những cuộc gọi cho Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Về Bạo Hành Trong Gia Đình luôn được GIỮ KÍN. Bạn không cần phải cho biết tên. Người trực điện thoại sẽ không nói cho ai biết về cuộc gọi của bạn.

Muốn biết thêm chi tiết về bạo hành trong gia đình trong các cộng đồng tỵ nạn trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.tapestri.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net

• • •

Những trang web ở trên có thêm những chi tiết hữu ích bằng rất nhiều ngôn ngữ được dùng bởi người tỵ nạn.

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư, Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Bạo Hành trong Gia Đình Violence in the Home (Vietnamese)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

BẠO HÀNH TRONG GIA ĐÌNH LÀ GÌ?

Bạo hành trong gia đình thường hay gọi là bị hành hạ. Hành hạ xảy ra khi một người làm một điều gì đó gây tổn thương hay uy hiếp người khác hết lần này đến lần khác. Hành hạ bao gồm những hành động làm tổn thương đến thể xác của một người, đung chạm tự ái của người phụ nữ, hoặc bắt cô ta phải làm những điều mà cô cảm thấy không đúng hoặc không muốn làm. Ngoài ra hành hạ còn là một hành động cố làm cho người kia cảm thấy rằng cô ta không khôn ngoan hoặc có bản lĩnh, hoặc không cho cô được tự quyết định đời sống của mình.

AI CÓ THỂ LÀ NGƯỜI BỊ HÀNH HẠ?

Bất cứ ai cũng đều có thể là người bị hành hạ: như người lớn, trẻ em và người già yếu. Trong những gia đình có sự hành hạ xảy ra, những người thường hay bị tổn thương nhất là phụ nữ, trẻ em, và người già yếu.

TRẺ EM

Những đứa trẻ chứng kiến cảnh gia đình bị bạo hành sẽ luôn cảm thấy sợ hãi và buồn bã. Các em thường hay tin rằng vì cách cư xử của các em nên khiến đã gây ra bạo hành. Đây là một việc không lành mạnh cho trẻ em sống trong những gia đình có bạo hành. Những trẻ em nào nhìn thấy bạo hành trong gia đình của mình thường hay có vấn đề ở trường học, bắt đầu nghiện ngập ma túy và rượu và có thể trở thành người bạo hành của chính mình.

BẠN CÓ BỊ HÀNH HẠ KHÔNG?

Bạn bị hành hạ nếu trong gia đình bạn có người:

- đã xô đẩy, tát hoặc đấm bạn,
- đe dọa giết hoặc gây tổn thương cho bạn,
- đe dọa đưa con bạn ra khỏi nhà,
- phê bình chỉ trích và sỉ nhục bạn trong mọi lúc,
- không cho bạn gặp gia đình hay bạn bè của bạn,
- ép buộc bạn phải làm tình khi bạn không muốn,
- không cho bạn làm việc và được giữ tiền riêng của bạn,
- không cho phép bạn học tiếng Anh hoặc học lái xe,
- đe dọa sẽ trả bạn về quê hương bạn, và
- lấy hết giấy tờ di trú của bạn.

VI PHẠM LUẬT

Không nên giữ kín việc bị bạo hành trong gia đình. Ở Hoa Kỳ bạo hành thể xác hoặc tình dục đối với những người trong gia đình là vi phạm luật. Cảnh sát và tòa luôn bảo vệ tất cả những nạn nhân bị bạo hành trong gia đình. Sự bảo vệ đó đặc biệt dành cho trẻ em, phụ nữ, và người già yếu. Người nào gây ra bạo hành trong gia đình có thể bị bắt giữ.

ĐÂY KHÔNG PHẢI DO LỖI CỦA BẠN

Nếu bạn bị hành hạ, không có nghĩa rằng bạn không phải là một người vợ hay người mẹ tốt. Người hành hạ bạn là vì họ muốn kiểm soát đời sống của bạn.

BẠN KHÔNG CÔ ĐỘC

Nếu trong gia đình có người hành hạ bạn, bạn nên biết rằng bạn không cô độc. Mỗi năm tại Hoa Kỳ có hơn hai triệu phụ nữ bị hành hạ bởi chồng và bạn trai của họ.

Nếu bạn biết có người bị hành hạ, hãy cho họ biết rằng có những nơi sẵn sàng giúp đỡ họ:

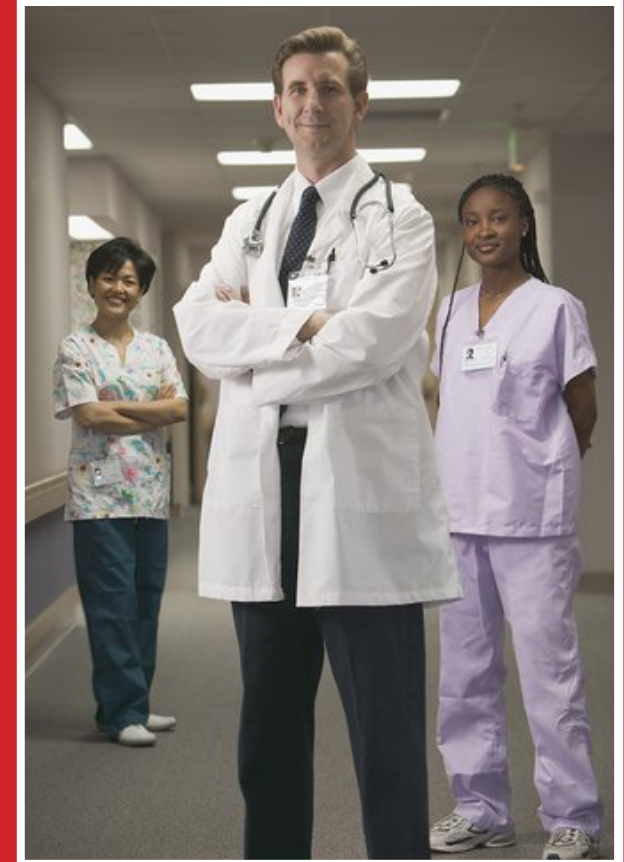
- 911 Trợ Giúp Khẩn Cấp: có cảnh sát và xe cứu thương.
- Chỗ Tạm Trú Cho Bạo Hành Trong Gia Đình: có chỗ ở miễn phí và an toàn cho phụ nữ và con của họ.
- Lệnh Bảo Vệ Tạm Thời: Thẩm Phán Tòa Gia Đình có thể ban hành lệnh cho người bạo hành phải rời khỏi nhà và phải ở xa vợ con.
- Trợ Giúp Pháp Lý: những nạn nhân có lợi tức thấp có thể được luật sư giúp miễn phí là người sẽ giúp với những vấn đề về pháp lý, chẳng hạn như lệnh bảo vệ, quyền nuôi dưỡng, cấp dưỡng con, hoặc ly dị.

- Bệnh bất ngờ nghiêm trọng
- Tê mặt, chân hay cánh tay
- Bị phỏng nặng
- Bị thương ở đầu
- Có trẻ sơ sinh bị thương

Không đi cấp cứu khi bị:

- Nhức tai
- Cảm, ho hay cúm
- Phồng (nhẹ)
- Bong gân
- Chích ngừa
- Chích ngừa cúm
- Đau cổ

Trong Trường Hợp khẩn cấp Gọi 911:



Chăm sóc Y tế ở Hoa kỳ



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ*

CHĂM SÓC Y TẾ Ở HOA KỲ

Ở Hoa Kỳ có nhiều cách để nhận sự chăm sóc y tế, nhưng hầu hết thường dùng là:

- Đi khám ở văn phòng Bác sĩ,
- Các chăm sóc khẩn cấp (thỉnh thoảng ở nhà thương không cần làm hẹn) và
- Phòng cấp cứu.

KHI NÀO TÔI ĐI KHÁM Ở VĂN PHÒNG BÁC SĨ?

Đi khám ở văn phòng là khi bạn làm hẹn để gặp Bác sĩ chánh của mình ở văn phòng Bác sĩ. Làm hẹn để khám:

- Cảm, ho hay cúm
- Nhức tai
- Chích dị ứng
- Chích ngừa
- Kiểm tra tổng quát hàng năm

KHI NÀO TÔI DÙNG SỰ CHĂM SÓC KHẨN CẤP?

Nhà thương chăm sóc khẩn cấp hay nhà thương không cần làm hẹn cũng giống như văn phòng Bác sĩ, nhưng không đòi hỏi làm hẹn. Thay vì Bác sĩ chánh của bạn, bạn sẽ gặp một Bác sĩ nào đó đang trực ở nhà thương chăm sóc khẩn cấp. Nhà thương chăm sóc khẩn cấp thường ở gần Bệnh viện hay khu phố buôn bán và thường mở cửa từ sáng sớm đến khuya. Bạn nên dùng bệnh viện chăm sóc khẩn cấp cho các bệnh hay bị thương nhẹ, như:

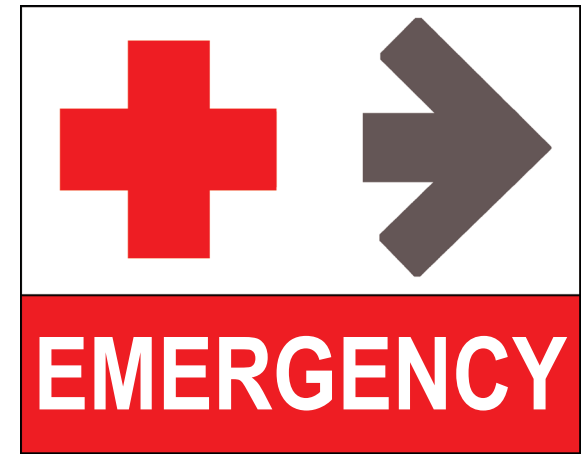
- Nhức tai
- Bị ăn nắng hay phỏng nhẹ
- Cảm, ho hay cúm
- Sốt nhẹ
- Khám tổng quát theo yêu cầu của

- trường học hay chỗ làm.
- Chích dị ứng

KHI NÀO TÔI ĐI PHÒNG CẤP CỨU

Phòng cấp cứu hay ER được đặt trong Bệnh viện. Chúng thường mở cửa 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. ER tính lệ phí nhiều hơn phòng mạch Bác sĩ và nhà thương chăm sóc khẩn cấp. Bạn có thể đợi hơi lâu ở ER nếu tình trạng của bạn không nghiêm trọng. Bạn chỉ nên đến ER khi có bệnh khẩn cấp hay nghiêm trọng, như:

- Đau ngực, tê mặt, tay hay chân hay nói chuyện khó khăn



- Sốt cao với cổ bị cứng, rối loạn tâm trí hay khó thở
- Thở gấp dữ dội (ngập gió)
- Bị trúng độc
- Bất tỉnh
- Ho hay ói máu
- Có các triệu chứng bất ngờ, bất thường hay nghiêm trọng

NẾU BẠN ĐẾN ER:

- 1) Đem theo tên Bác sĩ của bạn và số điện thoại khi đến ER
- 2) Cho Y tá và Bác sĩ của ER biết bạn đang uống thuốc gì.
- 3) Cho Y tá hay Bác sĩ biết nếu bạn có một tình trạng sức khỏe.

KHI NÀO BẠN ĐI CẤP CỨU

Đi cấp cứu nếu bạn:

- Bất tỉnh
- Gãy xương
- Ho hay ói máu

có bảo hiểm hãy luôn luôn mang theo thẻ bảo hiểm với bạn.

TẠI SAO TÔI PHẢI CÓ BẢO HIỂM SỨC KHỎE?

Chăm sóc sức khỏe ở Hoa Kỳ rất tốn kém. Nếu bạn cần phải vào bệnh viện bạn sẽ phải tự trả tiền cho tất cả các hóa đơn chữa bệnh nếu bạn không có bảo hiểm. Có bảo hiểm sức khỏe sẽ giúp bạn bớt được một phần nào khi phải trả tiền chi phí. Có bảo hiểm sức khỏe là bạn tự bảo vệ tình trạng tài chính cho chính mình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI CÓ BẢO HIỂM SỨC KHỎE CHO CON TÔI?

Có một số sở làm cung cấp bảo hiểm sức khỏe cho những nhân viên và gia đình của họ. Hầu hết các chính quyền tiểu bang cung cấp bảo hiểm sức khỏe miễn phí cho trẻ em trong các gia đình có lợi tức thấp. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn về những chương trình của chính phủ trong tiểu bang bạn.

NẾU TÔI KHÔNG ĐỦ KHẢ NĂNG ĐỂ TRẢ TIỀN BẢO HIỂM SỨC KHỎE THÌ SAO?

Bạn có thể mua bảo hiểm sức khỏe qua sở làm của bạn, hoặc sở làm của vợ/chồng bạn. Có một số sở làm trả hết hoặc trả một phần tiền mua bảo hiểm hàng tháng. Nên cân nhắc về công việc bạn làm có được hưởng bảo hiểm sức khỏe hay không vì đây là điều quan trọng. Có bảo hiểm sức khỏe rất quan trọng và có thể bảo vệ cho gia đình bạn trong trường hợp khẩn cấp. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn để biết ý kiến về việc mua bảo hiểm hoặc có những chương trình bảo hiểm nào khác.

Muốn biết thêm chi tiết về Medicaid trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

• • •

Tài liệu này được soạn thảo cùng với sự trợ giúp về tin tức và nguồn tài nguyên từ:

*Centers for Medicare and Medicaid Services
Administration for Children and Families
U.S. Dept. for Health and Human Services*

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscrdc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Medicaid và Bảo Hiểm Sức Khỏe Medicaid and Health Insurance (Vietnamese)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

MEDICAID VÀ BẢO HIỂM SỨC KHỎE

Dịch vụ y tế ở Hoa Kỳ không được miễn phí, và có thể rất tốn kém. Những người tỵ nạn có thể được giúp trả tiền chăm sóc sức khỏe qua chương trình gọi là “Medicaid” và “Trợ Cấp Y Tế cho Người Tỵ Nạn”. Có những cá nhân và những gia đình khác mua bảo hiểm sức khỏe qua sở làm của họ, hoặc tự mua riêng. Tài liệu này giúp giải thích cho những người tỵ nạn biết về trợ cấp Y Tế cho Người Tỵ Nạn, Medicaid, và bảo hiểm trả tiền như thế nào cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

MEDICAID LÀ GÌ?

Medicaid là chương trình trợ cấp y tế để giúp cho những gia đình có lợi tức thấp có thể trả một phần tiền hoặc trả hết cho những hóa đơn chữa bệnh của họ. Những gia đình tỵ nạn có con nhỏ có thể được hưởng Medicaid khi họ đến Hoa Kỳ. Mỗi tiểu bang có những đòi hỏi khác nhau về việc hưởng Medicaid

và thời gian được hưởng. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn về những đòi hỏi của Medicaid trong tiểu bang bạn. Nếu bạn có Medicaid bạn sẽ có thẻ Medicaid và sổ của thẻ.

CHƯƠNG TRÌNH MEDICAID CÓ NHỮNG LOẠI NÀO?

Những chương trình khác nhau của Medicaid có các bác sĩ khác nhau là những người làm việc ở những nơi khác nhau. Nhớ chọn chương trình nào có bác sĩ ở gần nhà bạn. Bạn có thể nhận được những đơn về các chương trình khác nhau do bưu điện gửi đến. Nhớ chọn chương trình nào thích hợp với bạn, hoặc yêu cầu nhân viên phụ trách hồ sơ giúp bạn chọn.

AI CÓ THỂ GIÚP TÔI XIN MEDICAID?

Nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn có thể giúp bạn xin Medicaid trong tháng đầu ở Hoa Kỳ tại Bộ Y Tế và Nhân Sự. Bạn sẽ nhận được thẻ do bưu điện gửi đến và bạn có thể dùng khi đi bệnh viện.

NẾU TÔI KHÔNG ĐỦ TIÊU CHUẨN HƯỞNG MEDICAID THÌ SAO?

Những người tỵ nạn có thể được hưởng Medicaid 7 năm nếu họ hội đủ tiêu chuẩn trong tiểu bang của họ. Những người tỵ nạn nào không có con nhỏ và làm được nhiều tiền có thể không đủ tiêu chuẩn hưởng Medicaid. Những người tỵ nạn nào không đủ tiêu chuẩn hưởng Medicaid có thể được hưởng chương trình *Trợ Cấp Y Tế cho Người Tỵ Nạn* trong 8 tháng đầu sau khi họ mới đến Hoa Kỳ. Trợ Cấp Y Tế cho Người Tỵ Nạn được dành cho những người tỵ nạn, Tỵ Nạn Chính Trị, Định Cư Theo Diện Cuban/Haitian, và những nạn nhân của nạn buôn lậu.

NẾU TÔI CÓ MEDICAID, TÔI SẼ ĐI KHÁM BỆNH Ở ĐÂU?

Có một số bệnh viện, và bác sĩ ở Mỹ nhận Medicaid và một số khác không nhận. Nhớ gọi cho bác sĩ và hỏi xem họ có nhận Medicaid hay không trước khi làm hẹn.

THỜI GIAN ĐƯỢC HƯỞNG MEDICAID TRONG BAO LÂU?

Sau tám tháng đầu ở Hoa Kỳ, những người tỵ nạn không còn được hưởng Trợ cấp Y Tế cho Người Tỵ Nạn nữa, nhưng họ vẫn có thể được hưởng Medicaid. Các gia đình tỵ nạn nên biết một điều quan trọng là nhớ chích ngừa đầy đủ trong tám tháng đầu vì thời gian này được miễn phí. Sau khi hết Medicaid, mua bảo hiểm sức khỏe có thể giúp các gia đình trả tiền khi cần chăm sóc sức khỏe.

BẢO HIỂM SỨC KHỎE LÀ GÌ?

Bảo hiểm sức khỏe là chương trình giúp cho cá nhân trả tiền chăm sóc sức khỏe. Người đó có thể trả một số tiền hàng tháng cho hãng bảo hiểm hay trừ thẳng trong tiền lương của họ. Nếu người đó bị bệnh, hãng bảo hiểm sẽ đài thọ một phần trong hóa đơn chữa bệnh. Có một số bệnh viện không nhận những chương trình bảo hiểm nào đó. Hãy hỏi bác sĩ của bạn xem có họ nhận chương trình bảo hiểm của bạn không trước khi đến. Nếu bạn

Để cho bào thai được khỏe mạnh mỗi ngày bạn nên ăn:

- ngũ cốc (gạo, bánh mì, súp bột mì nấu thịt, hoặc bột bắp),
- rau,
- trái cây,
- sữa, ya ua, hoặc phô mai, và
- đậu và thịt.

Đứa bé mà bạn đang mang trong bụng có thể bị nguy hại nếu bạn tiếp xúc với những chất nào đó. Hãy tránh xa những thứ sau đây:

- thuốc trừ sâu, những chất hóa học để lau chùi, và sơn,
- khói thuốc,
- uống những thứ có chất cồn (bia, rượu vang và rượu mạnh), và
- uống nhiều cà phê, trà, hoặc nước ngọt. Uống những thứ có chất cồn có thể gây ra tật bẩm sinh, bị hư não, hoặc ngay cả bị thiệt mạng. Khói thuốc có thể làm cho đứa bé khi sanh ra bị quá nhỏ hoặc sanh quá sớm để được khỏe mạnh.

TÔI CÓ THỂ ĐI KHÁM THAI Ở Đâu ĐỂ ĐƯỢC MIỄN PHÍ HOẶC GIẢM TIỀN?

Bạn có thể được trợ giúp để trả tiền cho chăm sóc sức khỏe trong lúc mang thai. Chương trình chăm sóc khi mang thai này có thể giúp bạn có đứa con khỏe mạnh. Mọi tiểu bang đều có chương trình trợ giúp. Để biết thêm chi tiết về chương trình trong tiểu bang bạn, hãy gọi số: 1-800-311-2229, hoặc hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ để biết thêm về những chọn lựa.

Muốn biết thêm chi tiết về giữ gìn sức khỏe khi mang thai trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare
www.4women.gov/faq/prenatal
www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc
www.kidshealth.org/parent/

• • •

Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo tài liệu của:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.



Mang Thai Mạnh Khỏe Healthy Pregnancy (Vietnamese)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

Mang thai là một thời gian rất quan trọng trong đời sống của phụ nữ. Tài liệu này cho biết những điều cần thiết về cách làm thế nào để giữ gìn sức khỏe khi mang thai qua việc “khám thai sớm”, “chăm sóc cho bào thai” đều đặn, và ăn đúng những loại thức ăn bổ dưỡng.

KHÁM THAI SỚM LÀ GÌ?

Khám thai sớm là để tìm hiểu xem khi bạn bắt đầu mang thai. Làm như vậy sẽ giúp bạn khởi đầu chăm sóc cho chính mình và cho con bạn.

NÊN LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ MÌNH CÓ THAI?

Nếu bạn thấy có những dấu hiệu mang thai, bạn có thể mua đồ thử nghiệm mang thai tại bất cứ nhà thuốc nào mà không cần phải có toa của bác sĩ. Nếu thử nghiệm cho thấy bạn đã có thai, hãy đến gặp bác sĩ. Bác sĩ của bạn sẽ xác nhận kết quả mang thai bằng một thử nghiệm khác. Bạn nên đến gặp bác sĩ trong vòng hai tháng đầu khi mang thai. Bác sĩ sẽ giải đáp cho bạn mọi thắc mắc và những lo âu về mang thai. Bạn nên đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt để khám thai vì đây là điều quan trọng.

KHÁM THAI LÀ GÌ?

Khám thai là khám sức khỏe khi bạn mang thai.

Hãy chăm sóc cho chính bạn và con của bạn bằng cách:

- đi khám thai sớm.
- khám thai đều đặn. Bác sĩ sẽ sắp xếp nhiều buổi hẹn cho bạn trong lúc mang thai. Đừng bỏ bất cứ buổi hẹn nào!
- làm theo lời khuyên của bác sĩ.

Khám thai còn bao gồm những thử nghiệm, siêu âm, và những thử nghiệm truy tầm khác. Những thử nghiệm này được thực hiện để bảo đảm bạn và con bạn được mạnh khỏe trong thời gian mang thai.

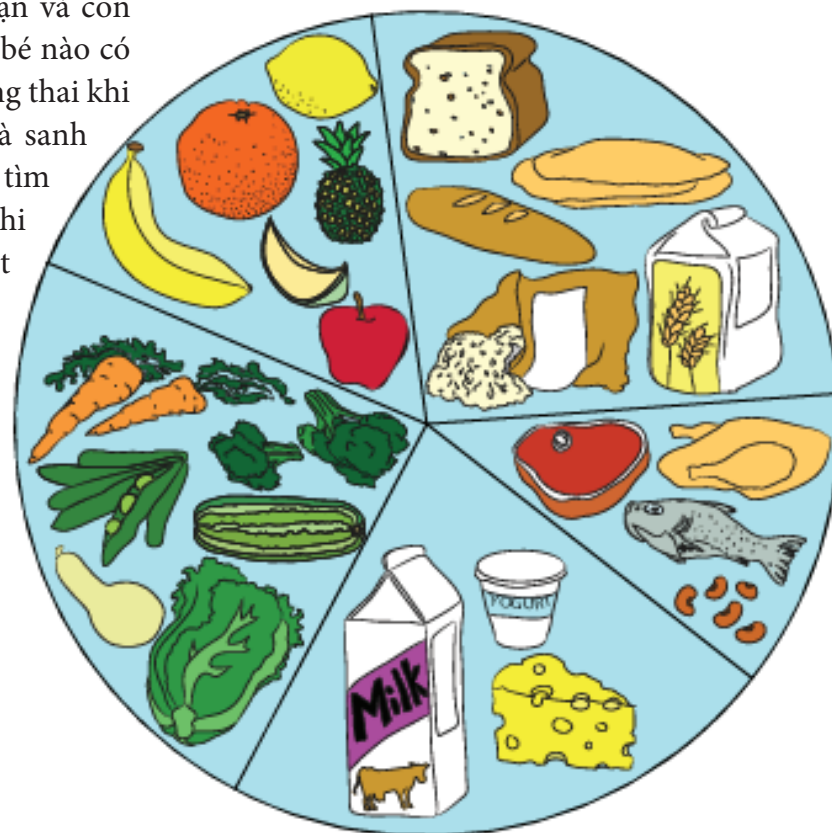
TẠI SAO TÔI CẦN KHÁM THAI?

Khám thai có thể giúp giữ cho bạn và con bạn được mạnh khỏe. Những em bé nào có mẹ được chăm sóc đầy đủ khi mang thai khi sanh số cân thường nặng hơn, và sanh con đúng thời hạn. Bác sĩ có thể tìm thấy vấn đề sớm đủ để chữa trị khi họ khám cho người mẹ từ một tháng đến hai tháng. Chữa trị sớm có thể ngăn ngừa cho vấn đề trở nên nặng hơn. Khám sức khỏe đều đặn thường xuyên là cách tốt nhất cho bạn và con bạn. Hãy hỏi ý kiến nhân viên phụ trách hồ sơ để biết bạn nên đi bác sĩ nào, hoặc hỏi về dịch vụ thông dịch.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI MANG THAI ĐƯỢC KHỎE MẠNH?

Giữ cho bạn và con của bạn được khỏe mạnh trong thời gian mang thai bằng cách:

- mỗi ngày uống từ sáu đến tám ly nước lọc, nước trái cây tự nhiên, và sữa,
- uống những thuốc bổ có chất “Bổ Máu”, “Chất Sắt”, và “Chất Vôi”,
- tập thể dục bằng cách đi bộ,
- ngủ đủ,
- hỏi bác sĩ xem những loại thuốc nào mà bạn uống sẽ an toàn cho bạn và con bạn,
- chích ngừa cúm, và
- tránh căng thẳng.



Máu có cholesterol cao là một yếu tố nguy cơ chính cho bệnh tim. Khi có quá nhiều cholesterol trong máu của bạn, nó đóng dày trong thành của các động mạch bạn. Lâu ngày, việc này tạo ra “xơ cứng động mạch” làm cho các động mạch trở nên hẹp và máu chảy đến tim bị chậm lại hay nghẹt. Việc này gây ra chứng tim đột quỵ.

CÁC DẤU HIỆU CỦA CHOLESTEROL CAO:

Hiếm khi thấy các dấu hiệu cảnh báo máu có mỡ cao, cho nên rất khó biết là bạn có hay không nếu không kiểm tra. Người quá 40 tuổi nên được Bác sĩ kiểm tra mức cholesterol thường xuyên.

PHÒNG NGỪA BỆNH TIM:

Bệnh tim có thể ngăn ngừa! Bằng các thay đổi đơn giản trong cách ăn uống và tập thể dục của bạn, bạn có thể làm giảm các cơ hội của bệnh tim.

- Gia tăng hoạt động – thể dục cơ thể (ngay cả việc là chỉ đi bộ) khoảng 30 phút ít nhất 3 lần một tuần.
- Bỏ hút thuốc hay không ở gần những người hút thuốc.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

- Giảm căng thẳng.
- Giới hạn uống rượu
- Đừng để mập quá.
- Ăn nhiều trái cây và rau cải tươi.

Để biết thêm tin tức, xin xem các trang mạng của các cơ quan sau đây:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ



Bệnh Tim là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

BỆNH TIM LÀ GÌ?

Bệnh tim là tình trạng mà dưỡng khí và máu có chất dinh dưỡng cao không đến được tim. Điều này có thể đưa đến việc tim đột quy, tai biến mạch máu hay ngay cả chết.

TIM ĐỘT QUY LÀ GÌ?

Trái tim hoạt động 24 giờ một ngày, bơm dưỡng khí và máu có chất dinh dưỡng cao đi khắp cơ thể. Máu được cung cấp đến trái tim qua các mạch máu. Khi con người ăn thức ăn không lành mạnh và không tập thể dục, mỡ sẽ đóng trong các mạch máu. Sự đóng mỡ hay mảng mỡ có thể làm bết hay dẫn đến máu đông cục. Điều này rất tệ cho trái tim bởi vì máu đông cục làm giảm sự tuôn chảy máu đến trái tim và sẽ gây ra chứng tim đột quy.

CÁC DẤU HIỆU CỦA TIM ĐỘT QUY:

- Đau ở giữa ngực kéo dài hơn vài phút hay hết rồi trở lại.
- Đau ở một hay cả hai cánh tay, lưng, cổ, hàm hay bao tử.
- Thở gấp (khó thở, ngộp thở) và đau hay không đau ngực.
- Đổ mồ hôi lạnh, buồn nôn hay muốn xỉu.

Đàn bà cũng có các triệu chứng giống như đàn ông, nhưng đàn bà lại có các triệu chứng chung nhiều hơn đàn ông, đặc biệt là thở gấp, buồn nôn/ói mửa và đau ở lưng hay quai hàm.

BẠN LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ BẠN ĐANG BỊ CHỨNG TIM ĐỘT QUY?

Hãy gọi 911 ngay tức khắc. Không chờ đợi. Tìm đường đến bệnh viện ngay. Nếu bạn đang bị

chứng đột quy, không nên cố gắng tự lái xe đến bệnh viện

CHỨNG TAI BIẾN MẠCH MÁU LÀ GÌ?

Chứng tai biến mạch máu xảy ra khi một mạch máu đem dưỡng khí và chất bổ dưỡng đến não bị vỡ ra hay bị nghẹt bởi máu đông cục hay một số chất đặc khác. Khi điều này xảy ra, một phần não không nhận được máu và chất bổ dưỡng cần thiết. Việc này gọi là tai biến mạch máu. Khi dưỡng khí không đến được não, các tế bào thần kinh chết một cách nhanh chóng. Kết quả là não cố định bị hủy hoại. Một phần cơ thể mà các tế bào bị hư hại điều khiển ngưng làm việc khi các tế bào thần kinh chết.

CÁC DẤU HIỆU CỦA TAI BIẾN MẠCH MÁU:

- Bất thình lình mặt, cánh tay hay chân, đặc biệt ở một bên của cơ thể bị tê hay yếu đi
- Khó khăn khi nói chuyện hay hiểu biết
- Khó nhìn với một hay hai mắt
- Khó đi đứng, chóng mặt, mất thăng bằng hay không thể kết hợp
- Bất ngờ, nhức đầu dữ dội mà không có lý do

NẾU BẠN NGHĨ LÀ BẠN ĐANG BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU THÌ BẠN SẼ LÀM GÌ?

Hãy gọi 911 ngay tức khắc. Không chờ đợi. Tìm đường đến bệnh viện ngay. Nếu bạn đang bị chứng tai biến mạch máu, không nên cố gắng tự lái xe đến bệnh viện. Ghi chú thời gian các triệu chứng tai biến mạch máu xuất hiện đầu tiên. Sự chữa bệnh tai biến mạch máu bằng thuốc có thể làm giảm những hậu quả lâu dài của sự tai biến.

CAO HUYẾT ÁP HAY HUYẾT ÁP CAO

CAO HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

Mỗi lần trái tim đập, nó bơm máu vào các động mạch. Huyết áp là lực của máu đẩy vào thành các động mạch. Huyết áp "Cao" hay cao huyết áp, là khi lực đẩy quá cao, cho thấy trái tim bạn đang làm việc rất khó khăn. Bạn không thể cảm thấy trái tim bạn đang làm việc khó khăn hơn, nhưng cao huyết áp có thể là một bệnh rất nghiêm trọng và chết người. Nếu không chữa trị, huyết áp cao có thể gây ra:

- Hư tim
- Hư thận
- Tim đột quy
- Tai biến mạch máu
- Thay đổi thị giác và mù

CÁC DẤU HIỆU CỦA CHỨNG HUYẾT ÁP CAO:

Huyết áp cao không có dấu hiệu cảnh báo nào. Cho nên, nó thường được gọi là "Kẻ giết người thầm lặng". Huyết áp cao có thể chữa trị và chế ngự được bằng cách ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn. Hãy đi kiểm huyết áp của bạn để tìm xem bạn có bị nguy cơ hay đang chịu đựng bệnh cao huyết áp không.

CHẤT BÉO GÂY CHỨNG XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH LÀ GÌ?

Cholesterol là một chất mềm, giống mỡ được tìm thấy trong máu. Chuyện có cholesterol là chuyện thông thường vì nó dùng để tạo tế bào để giúp chức năng của cơ thể. Có quá nhiều cholesterol có thể đưa đến bệnh tim, tuy nhiên có thể dẫn đến chứng tim đột quy.

Kiểm tra bảo mật: Lưu trữ tên của người được kiểm tra và báo cáo những tên đó một cách kín đáo đến văn phòng Y tế công cộng (như Bộ Y tế Tiểu bang).

Kiểm tra dấu tên: Không yêu cầu có tên. Thay vào đó, một mật mã được dùng để nhận dạng một người. Điều này có nghĩa là người nhận kiểm tra là người duy nhất có thể nói với ai đó kết quả.

TRÁNH GÂY NHIỄM NGƯỜI KHÁC:

Với sự phát hiện sớm và sự chăm sóc y tế tốt, người bị nhiễm HIV có thể sống một cuộc sống rất lâu và lành mạnh. Nếu bạn sống với HIV, không nên truyền bệnh cho người khác.

- Không cho con bú sữa mẹ.
- Nhận sự chăm sóc và chữa trị trong thời kỳ mang thai.
- Hãy nói với người bạn tình của mình là mình bị nhiễm HIV trước khi làm tình.
- Thực hành làm tình an toàn (dùng bao cao su và miếng chắn ở miệng)
- Không xài chung kim chích để xô lỏ trên thân thể, chích thuốc hay xâm mình.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

HỌC CÁCH DÙNG BAO CAO SU ĐÀN ÔNG CHÍNH XÁC!

- Mở bít bao cao su bằng ngón tay của bạn, KHÔNG BẰNG RĂNG.
- Bóp đầu của bao cao su để biết chắc không có không khí mắc kẹt trong bao cao su.
- Kéo bao cao su cho hết dương vật đang cương cứng. Nếu bạn không thể kéo bao cao su xuống, hãy bỏ bao cao su ngay và bắt đầu với cái mới.
- Sau khi làm tình (giao hợp) giữ phần cuối ngay sau khi phóng tinh và rút dương vật ra.
- Ném bỏ bao cao su đã dùng ngay và rửa dương vật.
- KHÔNG BAO GIỜ DÙNG LẠI BAO CAO SU.
- Thực hành trước khi bạn cần dùng bao cao su.

Để biết thêm tin tức về kiểm tra HIV ở cộng đồng của bạn, xin gọi 1-800-342-2437, hay vào trang mạng:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com



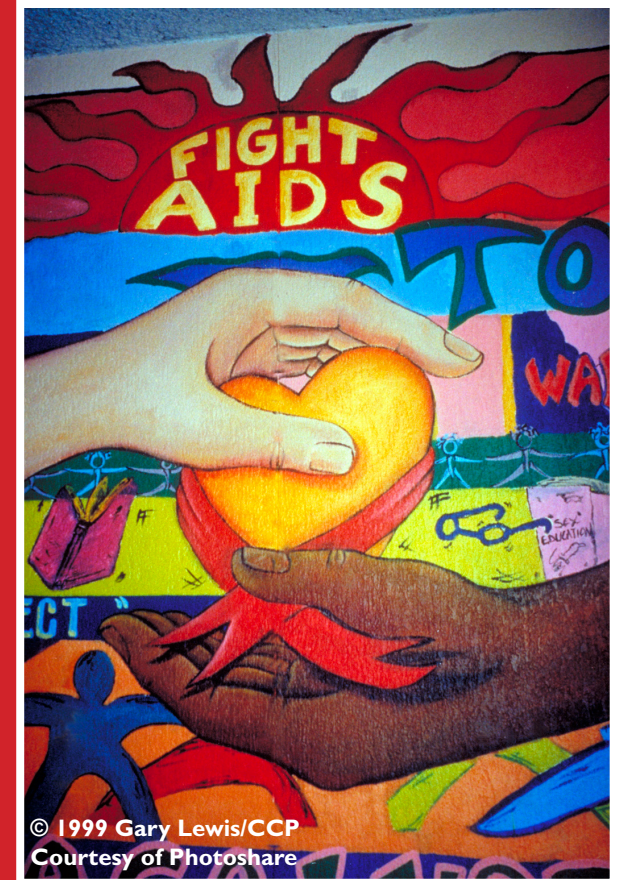
Bản tin nhỏ này đã gom góp từ tài liệu của:

The National Minority AIDS Council

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

Body Health Resources Corporation

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ*



Những sự việc căn bản về HIV/AIDS



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

NHỮNG SỰ VIỆC CĂN BẢN VỀ HIV/AIDS

Vi khuẩn Liệt kháng ở con người (HIV) là vi khuẩn gây ra Hội chứng Liệt kháng (AIDS). HIV làm cho cơ thể mất đi sự phòng bệnh tự nhiên, ngay cả những bệnh thông thường như cảm. Một Bác sĩ nói một người nhiễm bệnh Sida (AIDS) khi cơ thể người đó yếu đi và không thể chống lại một số bệnh nào đó.

HIV (SIDA) TRUYỀN ĐI BẰNG CÁCH NÀO?

HIV được truyền qua máu, tinh dịch, sữa mẹ và chất nhờn âm hộ của người nhiễm bệnh HIV. HIV có thể truyền từ một người qua người khác khi làm tình, dùng chung ống chích để tiêm, xô lỗ trên thân thể (kể cả tai) hay xâm mình (vẽ trên thân thể), sanh sản và cho bú.

Việc cho máu để truyền máu ở Hoa kỳ phải được kiểm tra, nên không có nguy hiểm trong việc cho hay nhận máu trong Y tế. Bạn không thể nhiễm HIV khi cho máu ở Hoa kỳ.

Chánh phủ Hoa kỳ đề nghị bất cứ ai ở khoảng tuổi từ 13 đến 64 nên kiểm tra HIV khi kiểm tra sức khoẻ hàng năm. Điều đặc biệt quan trọng là phụ nữ mang thai nên kiểm tra HIV, để phòng ngừa truyền HIV cho đứa con của họ. Nguy cơ người mẹ truyền HIV qua cho đứa con của cô ta khi làm bồn có thể làm giảm đi bằng việc chăm sóc trong thời gian mang thai và bằng cách điều trị HIV.

BẠN KHÔNG THỂ NHIỄM HIV (SIDA) QUA VIỆC:

- Ngẫu nhiên tiếp xúc
- Bắt tay
- Ôm, hôn
- Ho, nhảy mũi
- Cho máu

AIDS
Support a Friend



- Dùng hồ bơi
- Ngồi trên bàn cầu tiêu
- Dùng chung khăn trải giường
- Xài chung nĩa, muỗng, đũa, dao, đĩa, tô hay ly tách
- Muối cắn hay các loại côn trùng khác cắn

BẠN LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TỰ BẢO VỆ?

Không có nguy cơ HIV:

- Kiêng cử (Không làm tình với người khác)

Bạn và người bạn tình đã khám HIV trong vòng 6 tháng vừa qua và:

- 1) Cả hai đều không nhiễm HIV
 - 2) Chỉ làm tình với nhau
- Không xài chung kim chích để tiêm, xô lỗ hay xâm mình

Có một số nguy cơ HIV

- Thực hành làm tình an toàn hơn
- Thực hành dùng kim chích an toàn hơn

QUAN HỆ TÌNH DỤC AN TOÀN LÀ GÌ?

Làm tình an toàn là chặn đứng tiếp xúc trực tiếp với tinh dịch, chất nhờn âm hộ, và máu bằng cách dùng bao cao su (của đàn ông và đàn bà) và miếng ngăn che ở miệng (các vật chắn bằng cao su Latex).

TRƯỚC KHI LÀM TÌNH:

- Nói với người bạn tình về việc làm tình an toàn hơn
- Tập sử dụng bao cao su (cho đàn ông và đàn bà) để học hỏi cách sử dụng chúng chính xác trước khi làm tình
- Không làm tình sau khi xài thuốc hay uống rượu

- Dùng chất bôi trơn dưới dạng nước (đừng dùng chất bôi trơn dưới dạng chất keo dầu)

THUỐC NGỪA THAI CÓ NGỪA HIV/SIDA KHÔNG?

Thuốc ngừa thai dạng viên, thuốc ngừa thai dạng chích, thuốc ngừa thai dạng vòng, thuốc ngừa thai dạng dán và thuốc ngừa thai dạng cao su chắn không ngừa được sự truyền HIV/SIDA. Để ngừa HIV/SIDA, nên dùng bao cao su (cho đàn ông và đàn bà).

DÙNG KIM CHÍCH AN TOÀN LÀ GÌ?

Dùng kim chích an toàn ngăn chặn sự tiếp xúc trực tiếp với máu qua việc dùng kim chích sạch và chưa sử dụng để chích ma tuý, dược phẩm, xô lỗ trên người, xâm mình. Kim chích đã sử dụng, dơ KHÔNG nên dùng chung. Một số thành phố cung ứng chương trình trao đổi kim chích là nơi bạn có thể đổi kim chích cũ để lấy kim mới.

KIỂM TRA HIV

Bạn không thể nói là một người bị nhiễm HIV nếu không kiểm tra. Người ta có thể trông rất khoẻ mạnh, họ có thể vừa hay mập, và họ có thể không đau và bị bầm, nhưng vẫn bị nhiễm HIV và có khả năng truyền bệnh cho người khác. Chỉ có cách là biết chắc một người có nhiễm HIV qua việc kiểm tra HIV.

Kiểm tra HIV thì đơn giản và dễ dàng. Đa số thành phố đều có nơi kiểm tra HIV miễn phí hay giá thấp. Kiểm tra HIV dùng miếng gạt lau ở miệng hay chích ở ngón tay. Kết quả kiểm tra có thể biết rất nhanh khoảng 20 phút. Trong đa số thành phố, kiểm tra được cung ứng hoặc là bảo mật hay dấu tên.

Nếu mụn đỏ kéo dài hơn ba ngày hoặc bị nặng hơn, hãy đưa em bé đến gặp bác sĩ. Luôn luôn rửa tay của bạn bằng xà bông sau khi thay tã cho con bạn để phòng ngừa vi trùng lây lan.

TẮM CHO CON BẠN

KHÔNG BAO GIỜ để em bé của bạn một mình. Nếu bạn cần đi ra ngoài phòng tắm, hãy quấn em bé vào khăn tắm và bế theo với bạn. Sau khi tắm xong, lấy khăn tắm quấn cho em bé ngay lập tức, nhớ che kín đầu cho em.

CHƠI VỚI CON CỦA BẠN

Chơi với con bạn có thể là một niềm vui và cũng là một điều quan trọng để em bé phát triển não bộ. Ngay cả khi con của bạn còn quá bé để hiểu bạn nói gì nhưng đây là điều quan trọng để em học hỏi cách tiếp xúc. Đây là một số điều bạn có thể làm để giúp con bạn được phát triển về cách giao tiếp.

- Bế con của bạn càng nhiều càng tốt và tỏ ra bạn yêu thương em.
- Đọc cho con bạn nghe ít nhất là 6 tiếng mỗi tuần.
- Hát cho con bạn nghe.
- Nói chuyện với con của bạn.

Muốn biết thêm chi tiết về sức khỏe trẻ em trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

• • •

Tài liệu này được soạn thảo cùng với sự trợ giúp về tin tức và nguồn tài nguyên từ:

*Centers for Disease Control
National Center for Education in
Maternal and Child Health*

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Giữ Cho Con Của Bạn
Được Khỏe Mạnh
Keeping Your Baby Healthy
(Vietnamese)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

NUÔI DƯỠNG CON CỦA BẠN

Nhìn con của bạn phát triển và học hỏi có thể là một quãng thời gian hứng thú trong cuộc đời làm cha mẹ. Có những điều bạn có thể làm để giúp cho con bạn được tăng trưởng về cả thể chất lẫn tinh thần. Tài liệu này giúp bạn giữ cho con bạn luôn được vui và mạnh khỏe trong một chỗ ở mới tại Hoa Kỳ.

BÁC SĨ CỦA CON BẠN

Cha mẹ và bác sĩ là những người cùng nhau hợp tác để giữ cho con của bạn được mạnh khỏe. Cha mẹ biết rõ con của họ hơn ai hết bởi vì họ là người dành hầu hết thời giờ với con họ. Bác sĩ của con bạn biết về sức khỏe, sự tăng trưởng, và dinh dưỡng.

CHO CON BẠN ĂN UỐNG

Sữa mẹ là nguồn thực phẩm rất quan trọng cho con bạn và có nhiều chất dinh dưỡng hơn sữa bò, hoặc sữa bột. Cho con bú sữa mẹ càng lâu càng tốt nếu có thể. Chỉ cho con bạn ăn thức ăn đặc khi em được 6 tháng. Nhớ cho con của bạn ăn nhiều rau trái. Đừng cho ăn mật ong, uống nước trái cây, và sữa bò cho đến khi em được một tuổi.

ĐƯA CON BẠN ĐẾN BÁC SĨ

Trong năm đầu của trẻ thơ em bé tăng trưởng và phát triển rất nhanh. Các bác sĩ và y tá ở Hoa Kỳ muốn được gặp con của bạn nhiều lần. Thường thường là khi con bạn sanh được hai ngày, một tháng, hai tháng, bốn tháng, sáu tháng, chín tháng, và một tuổi.

Những lần đến khám sức khỏe này rất quan trọng bởi vì những kỳ khám sức khỏe sẽ cho bác sĩ có dịp để quan sát và chắc chắn rằng con của bạn được mạnh khỏe và đang phát triển tốt. Bác sĩ của con bạn sẽ khám mắt và tai của em bé, và chích ngừa cho em.



Ở Hoa Kỳ, các bác sĩ đề nghị con bạn nên được chích ngừa những bệnh sau đây:

- viêm gan siêu vi B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- bại liệt,
- MMR
- viêm gan siêu vi A, và
- bệnh đậu mùa.

Bác sĩ của con bạn sẽ cho bạn một bản liệt kê những loại chích ngừa nào mà con bạn sẽ cần, và khi nào thì con của bạn nên chích.

NGĂN NGỪA DA BỊ NỔI ĐỎ VÌ MẶC TÃ

Những em bé nào mặc tã thường hay bị nổi mụn đỏ. Để ngăn ngừa và để cho mụn đỏ được mau lành, hãy nhớ những chỉ dẫn hữu ích sau đây:

- Thay tã mỗi khi tã đã dơ.
- Bôi thuốc mỡ khi mặc tã để những mụn đỏ mau lành. Tìm loại nào có chất zinc oxide hoặc thuốc mỡ A&D.
- Để cho em bé không mặc tã những lúc nào đó trong ngày.
- Nếu mụn đỏ mọc chung quanh đùi và chỗ thắt lưng của em bé, hãy đổi loại tã đang dùng qua một loại khác.
- Thỉnh thoảng bị mụn đỏ là khi em bé của bạn bị dị ứng với loại thức ăn mới. Hãy ngưng loại thức ăn mới đó xem những mụn đỏ có hết hay không.

NHỮNG NGƯỜI HOA KỲ NỔI TIẾNG BỊ KHUYẾT TẬT

Franklin Roosevelt, *Tổng Thống Hoa Kỳ*
Bị Liệt

Marlee Matlin, *Nữ Tài Tử*
Bị Điếc

Terrance Parkin,
Người Bơi Lội Trong Thế Vận Hội Olympic
Bị Điếc

Jim Abbott,
Cầu Thủ Baseball Chuyên Nghiệp
Bị Cụt Tay

Magic Johnson, *Cầu Thủ NBA Hôi Hưu*
Bị Bệnh HIV

Ray Charles, *Nhạc Sĩ*
Bị Mù

Chris Burke, *Tài Tử*
Bị Hội Chứng Down

**Muốn biết thêm chi tiết về những người bị
khuyết tật trong Mạng Điện Toán,
hãy xem trong:**

www.disabilityinfo.gov



*Những tin tức trong bản tin này
được soạn thảo từ:*

*U.S. Department of Commerce
Economics and Statistics Administration*

U.S. Census Bureau

*The National Women's Health
Information Center*

*U.S. Department of Health and
Human Services*

Office on Women's Health

*Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài
trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của
Bộ Y Tế và Nhân Dụng.*

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

**Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Những Người Khuyết
Tật Sống Ở Hoa Kỳ
Living with Disabilities
in the United States
(Vietnamese)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHO THẤY LÀ BỊ KHUYẾT TẬT?

Những người bị khuyết tật có thể có những tình trạng về thể chất hoặc tinh thần khiến gây ra sự khó khăn để họ làm những việc gì đó. Những tình trạng này có thể làm ảnh hưởng một người trong việc:

- học,
- nghe,
- nói,
- thở,
- đi,
- nhìn, và
- tự chăm sóc cho mình.

NHỮNG NGƯỜI KHUYẾT TẬT SỐNG Ở HOA KỲ

Có rất nhiều điều tốt về đời sống tại Hoa Kỳ. Một trong những điều tốt đó là người Mỹ tin rằng những người bị khuyết tật vẫn có thể hăng say và tích cực làm việc, nhưng họ sẽ cần sự trợ giúp.

Có hơn 50 triệu người bị khuyết tật đang ở tại Hoa Kỳ. Gần một nửa số người khuyết tật được đi làm.

Người Mỹ có thể có một quan điểm khác về người khuyết tật không giống như những người tại quê hương bạn. Tài liệu này sẽ giúp bạn hiểu về những dịch vụ dành cho người khuyết tật ở Hoa Kỳ.

Ở Hoa Kỳ, những người bị khuyết tật được:

- đi học,
- lập gia đình hoặc trở thành cha mẹ,
- đi làm,
- lái xe,
- chơi thể thao, và
- trở thành một nhà chuyên nghiệp.

Ở Hoa Kỳ có những điều luật nhằm giúp cho người bị khuyết tật sống vui vẻ và có một đời sống tốt.

TRẺ EM BỊ KHUYẾT TẬT

Một số trẻ em bị khuyết tật do bẩm sinh, hoặc do sự phát triển. Thường là không phải do lỗi của ai cả. Có thể bạn đã quen chịu đựng việc tự chăm sóc cho con mình, nhưng ở Hoa Kỳ, có những nguồn trợ giúp luôn trợ giúp bạn. Bạn nên yêu cầu và nhận sự giúp đỡ.

Trẻ em bị khuyết tật có thể đi học tại trường ở địa phương và được nhận sự giúp đỡ thêm gọi là “giáo dục đặc biệt”. Các thầy/cô và ban nhân viên nhà trường sẽ lập ra những chương trình giáo dục cho cá nhân là chương trình được thiết lập để đáp ứng nhu cầu của mỗi đứa trẻ bị khuyết tật.

CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ

Đồng thời còn có những nhóm và cơ quan tư duy để cho những người bị khuyết tật để:

- học đọc, hoặc cách dùng gậy,
- học cách tự chăm sóc cho chính mình,
- học thêm những khả năng mới về việc làm, và tìm việc làm,

- học cách đi chơi trong thành phố hoặc sử dụng ngân hàng,
- học tự nấu ăn, và
- học cách dùng xe lăn.

Những ai chăm sóc cho người khuyết tật nên nói chuyện với nhân viên phụ trách hồ sơ để tìm hiểu về những dịch vụ trong cộng đồng của họ và làm thế nào để được hưởng những dịch vụ này.

CHĂM SÓC CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

Có thể là một điều rất khó khi chăm sóc cho người khuyết tật. Ở Hoa Kỳ, có những nguồn trợ giúp để giúp những ai phải chăm sóc cho thân nhân bị khuyết tật. Có một số người bị khuyết tật ở chung với gia đình của họ, hoặc ở trong những nhà đặc biệt. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ về những nguồn trợ giúp dành cho các gia đình có người bị khuyết tật.

Người chăm sóc cần chăm sóc cho chính mình. Đây là những cách để chăm sóc cho chính bạn:

- tìm giờ để tập thể dục,
- tìm hiểu về những nguồn trợ giúp trong cộng đồng,
- yêu cầu và biết ơn sự giúp đỡ,
- ăn uống lành mạnh,
- nghỉ ngơi đủ,
- tìm hệ thống hỗ trợ,
- dành thời giờ để nghỉ ngơi thoải mái, và
- dành thời giờ cho bạn.

quảng cáo.

- Đạp xe chỗ cuối khu buôn bán đối diện với chỗ bạn cần mua sắm.
- Đi bộ để mua sắm hay đi lang thang đầu đó.

HOẠT ĐỘNG NHIỀU HƠN SẼ GIÚP BẠN:

- Giảm nguy cơ bệnh tim, chứng tai biến mạch máu và bệnh tiểu đường
- Cải thiện sự bền vững của khớp
- Gia tăng và cải thiện mức độ chuyển động
- Giúp duy trì sự dẻo dai ở lứa tuổi bạn
- Ngừa chứng loãng xương và gãy xương
- Cải thiện trạng thái, giảm các triệu chứng của sự lo lắng và sa sút tinh thần
- Nâng cao lòng tự trọng
- Giảm sự căng thẳng

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Prevention and Control
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ.



Bệnh mập phì là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

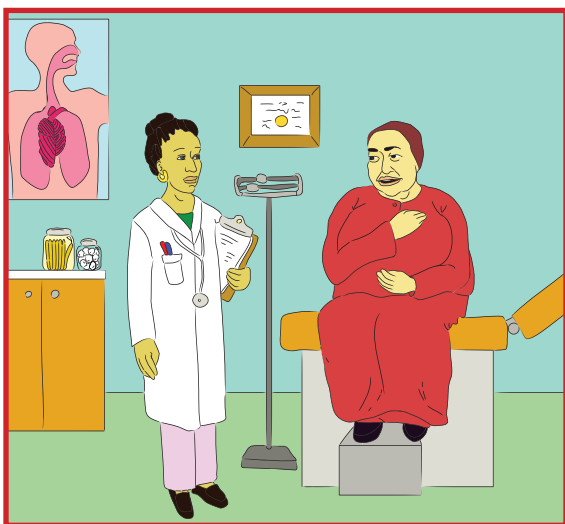
BỆNH MẬP PHÌ LÀ GÌ?

Bệnh mập phì là một bệnh mà người bệnh có quá nhiều mỡ trong cơ thể và trọng lượng thì quá nặng. Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh béo phì là ăn quá nhiều và không tập thể dục đủ. Người tỵ nạn có thể trở nên béo phì khi họ di chuyển đến đất nước mới và tập tành thói quen ăn uống mới. Chứng béo phì có thể ảnh hưởng đến tim, phổi, khớp xương và xương. Bệnh béo phì có thể dẫn đến việc xương và khớp bị thương, và có thể làm cho đời sống ngắn đi. Bệnh béo phì làm giảm đi khả năng di chuyển, và có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như:

- Cao huyết áp,
- Tiểu đường,
- Bệnh tim,
- Tai biến mạch máu, và
- Các vấn đề về hô hấp.

LÀM SAO NGỪA CHỨNG BÉO PHÌ:

- Phải hoạt động thân thể ít nhất 3 lần



mỗi lần ít nhất 30 phút mỗi tuần. Bạn có thể gia tăng hoạt động thân thể bằng cách đi bộ, chơi thể thao, làm vườn, hay đi lên xuống cầu thang.

- Ngừng hút thuốc. Hút thuốc làm cho sức khỏe tệ của người bệnh béo phì càng tệ hại hơn.
- Hãy ăn nhiều trái cây và rau cải.
- Hạn chế số lượng rượu bạn uống.

CÁC LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC ĂN UỐNG LÀNH MẠNH:

- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau mỗi ngày để có đủ sinh tố và khoáng chất cho các nhu cầu cơ thể để phát triển và mạnh khỏe.
- Ăn ít hay một phần nhỏ hơn khoai tây chiên, bánh nướng, bơ, bơ thực vật, sốt dầu, muối, thức ăn chiên xào, kem, kem trái cây và nước có hơi ga.
- Ăn ít đi các thức ăn chiên xào hay có nhiều tinh bột (bánh ngọt, bánh tây hay bánh nướng).

CÁC CÁCH KHÁC ĐỂ CÓ BỮA ĂN LÀNH MẠNH HƠN:

- Ăn bánh mì và thức ăn sáng bằng ngũ cốc như bánh bột mì và gạo nâu.
- Ăn trái cây và rau cải tươi.
- Hãy dùng một số lượng mỡ, dầu hay bơ nhỏ nhất nếu có thể khi nấu ăn.
- Dùng bình xịt dầu trái cây thay vì dùng dầu lỏng, mỡ thoa bánh, bơ hay bơ thực vật.
- Cố gắng nướng, hun nóng, quay, hấp hay nướng vỉ thay vì chiên xào.
- Chọn các loại thịt có ít mỡ (gà, thịt bò

hay gà tây nạc)

- Sử dụng sữa, phô mai và ya-ua không có chất béo (skim) hay ít chất béo (1% hay 2%)

CÁC LỜI KHUYÊN CHO VIỆC HOẠT ĐỘNG NHIỀU HƠN:

- Đi bộ! Đi hai vòng, 15 phút mỗi ngày.
- Đi khiêu vũ
- Chơi với trẻ con.
- Đi cầu thang thay vì đi thang máy.
- Xuống xe buýt sớm hơn một trạm.
- Xem ít TV, và đi tới lui trong thời gian



- Hỏi về cách điều trị, các nguy cơ và kiểm tra;
- Báo cáo những thay đổi về tình trạng của bạn với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn;
- Giữ hay hủy bỏ các cuộc hẹn theo đúng qui định của chuyên viên chăm sóc sức khỏe;
- Trả các dịch vụ mà bảo hiểm bạn không trả.

Các trang mạng sau đây có nhiều thông tin hơn về quyền lợi của bệnh nhân:

The U.S. Department of Labor
www.dol.gov

Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov

American Hospital Association
www.hospitalconnect.com



Thông tin trong cuốn sách nhỏ này được gom góp từ:

*U.S. President's Commission on Quality First:
Better Health Care for All Americans*

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ.*



Photo credit: USCRI/Albany

Quyền lợi và Trách nhiệm của bệnh nhân



www.refugees.org

*Protecting Refugees. Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

BẠN CÓ QUYỀN:

- Có sự chăm sóc sức khỏe, không phân biệt chủng tộc, tín tưởng, tuổi tác, phái tính, khuynh hướng tình dục hay đất nước nơi mình sinh ra;
- Sự chăm sóc bao gồm việc tôn trọng tâm lý xã hội, tinh thần và các niềm tin truyền thống đóng khuôn quan điểm về bệnh tật;
- Chăm sóc một cách quan tâm và tôn trọng;
- Nhận tin tức về các chuyên viên chăm sóc sức khỏe, kế hoạch sức khỏe và các phương tiện chăm sóc sức khỏe;
- Có thông tin đưa đến cho bạn bằng cách bạn có thể hiểu;
- Nhận sự chăm sóc sức khỏe khẩn cấp với sự đồng ý (Bạn sẽ bị đòi hỏi phải trả cho các dịch vụ này);
- Hãy cho biết các sự than phiền và quan tâm của bạn về sự chăm sóc hay dịch vụ mà bạn nhận được và trình bày các việc này một cách chính xác;
- Hồ sơ Y tế và thông tin của bạn được giữ kín;
- Được xem xét và bản sao hồ sơ Y tế của bạn;
- Các lỗi lầm, thiếu thông tin hay những gì mơ hồ được lấy ra hay sửa lại trong

hồ sơ Y tế;

- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên và chuyên viên kỹ thuật của bạn;
- Các kiểm tra và chữa trị Y tế được giải thích cho bạn bằng cách bạn có thể hiểu;
- Chọn sự chữa trị Y tế cho bạn; và
- Tham gia tích cực trong việc chăm sóc sức khỏe của bạn.

CÁC TRÁCH NHIỆM CỦA BỆNH NHÂN

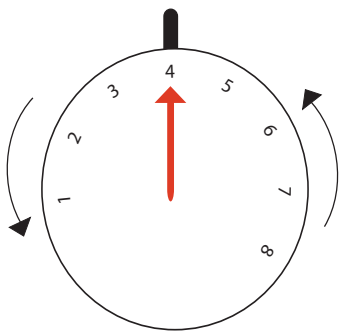
- Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn;
- Tự học hỏi về tình trạng và sự điều trị của bạn;
- Cung cấp thông tin một cách thật thà và đầy đủ nếu có thể;
- Tuân theo sự điều trị và uống thuốc như chỉ dẫn;



NHÀ BẾP SẠCH SẼ NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

Vi trùng thường hay tìm thấy trong những thức ăn như sữa, trứng, gà vịt, heo, bò, và cá. Chúng rất nguy hại và còn có thể gây thiệt mạng nơi trẻ em. Để ngăn ngừa vi trùng trong thức ăn hãy làm theo những điều thông thường sau đây.

- Rửa thớt, chén đĩa, và lau mặt bàn bếp bằng nước nóng với xà bông hoặc thuốc tẩy sau khi dùng.
- Dùng thớt khác nhau để cắt rau và thịt.
- Dùng thớt nhựa thay vì dùng thớt gỗ để vi khuẩn không có chỗ ẩn trốn.
- Dùng khăn giấy thay vì khăn vải để lau chùi sau khi chuẩn bị thức ăn.
- Đùng để thịt chín trong đĩa hoặc chỗ nào đã để thịt sống.
- Luôn luôn giữ sữa tươi trong tủ lạnh.
- Đùng bỏ lại vào tủ đá thịt đã tan đá.
- Đùng đựng thức ăn trong hộp thiếc đã mở.
- Giữ nhiệt độ trong tủ lạnh ở mức trung bình để giữ gìn thức ăn của bạn.



“Bảo quản thức ăn của bạn bằng cách giữ cho tủ lạnh được lạnh”

Muốn biết thêm chi tiết về giữ an toàn và vệ sinh cho thức ăn trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo tài liệu soạn thảo bởi:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Giữ Vệ Sinh Cá Nhân
và Tại Nhà**
**Personal and Home Hygiene
(Vietnamese)**



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

NGĂN CHẶN VI TRÙNG LAN TRUYỀN— HÃY RỬA TAY CỦA BẠN

Rửa Tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tật như cảm cúm. Vi trùng có thể lan truyền dễ dàng từ người này qua người khác khi tiếp xúc. Dùng loại xà bông “diệt khuẩn” hoặc “thuốc khử mùi” là cách tốt nhất để giết vi trùng lây bệnh truyền nhiễm.

CƠ THỂ SẠCH SẼ GIÚP BẠN KHỎE MẠNH

tắm bằng xà bông có thuốc khử mùi hoặc xà bông diệt khuẩn nhằm giúp giết những vi trùng gây ra mùi hôi cho cơ thể.

Mặc quần áo và quần lót sạch sau khi tắm xong.

Gội đầu một tuần hai lần bằng “xà bông gội đầu” giúp giữ cho da đầu không bị tróc. “Dầu xả tóc” giúp giữ cho tóc không bị quá khô sau khi gội. Những loại tóc khác nhau đòi hỏi phải dùng loại xà bông gội đầu và dầu xả tóc khác nhau. Hãy hỏi bạn bè và gia đình của bạn để biết thêm ý kiến.

Xà bông gội đầu bạn mua ở chợ không thể diệt được chí trên đầu. Nếu đầu có chí, bạn phải đi bác sĩ để xin loại xà bông đặc biệt.

DẠY CHO CON BẠN VÀ CẢ GIA ĐÌNH KHI NÀO THÌ PHẢI RỬA TAY BẰNG XÀ BÔNG

1. Trước khi ăn, nấu nướng, và cắm vào thức ăn.
2. Sau khi đi vệ sinh.
3. Sau khi lau chùi cho con bạn đi vệ sinh, hoặc khi thay tã cho con.

4. Dạy cho con bạn và cả gia đình cách rửa tay thế nào cho đúng.

DẠY CHO CON BẠN VÀ CẢ GIA ĐÌNH CÁCH RỬA TAY THẾ NÀO CHO ĐÚNG

1. Rửa tay bằng nước nóng.
2. Lấy xà bông và chà sát tay trong 45 giây.
3. Rửa cẩn thận giữa những ngón tay và dưới kẽ những móng tay.
4. Xả sạch lại bằng nước và lau khô bằng khăn giấy hay khăn vải sạch.
5. Vi trùng có thể ẩn núp dưới những móng tay của bạn do đó nên cắt móng tay ngắn.

Dùng thuốc khử mùi bôi dưới nách để giảm bớt mùi hôi trên cơ thể. Thuốc khử mùi được chế bằng dạng chất lỏng, chất sền sệt, hoặc loại xịt. Những loại này có thể dùng cho cả nam lẫn nữ. Quý vị nên chải đầu tóc gọn gàng khi đi học hoặc đi làm vì đây là điều nên làm.

QUẦN ÁO SẠCH SẼ GIÚP VI TRÙNG TRÁNH XA

Giặt quần áo và tắm trái giường bằng xà bông ít nhất là một tuần một lần để ngăn ngừa da bị nổi đỏ.

NHÀ CỬA SẠCH SẼ GIÚP VI TRÙNG TRÁNH XA

Côn trùng và chuột lan truyền vi trùng. Nhớ quét nhà bếp thường xuyên và lau nhà bằng xà bông với thuốc tẩy.



Mười lăm năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng vành tim cũng giống như ở người chưa bao giờ hút thuốc và nguy cơ tử vong thấp đi gần bằng với người chưa từng hút bao giờ.

Hãy gọi:

Toll-free National Quitline
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line:
1-800-AHA-USA1

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org



Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được
gom góp từ:

World Health Organization (WHO)

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ.



**Hãy sống lâu hơn: Ngừng
hút thuốc ngay bây giờ!**



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

VIỆC HÚT THUỐC CÓ CÁC ẢNH HƯỞNG XẤU ĐẾN SỨC KHOẺ

Hút thuốc gây chứng ung thư. Khói của điếu thuốc chứa hơn 4,800 hóa chất, 69 chất trong đó được biết là gây ung thư. Thêm vào đó, khói thuốc ảnh hưởng gần hết các bộ phận con người và hệ thống cơ thể. Cơ quan Y tế Quốc tế ước tính cứ mỗi 6.5 giây có một người chết vì thuốc lá.

Bác sĩ Giải phẫu Tổng quát ở Hoa kỳ báo cáo là việc hút thuốc có thể gây ra tất cả các vấn đề sức khỏe sau đây:

- Chứng phình động mạch chủ ở bụng
- Bệnh bạch cầu
- Bệnh đục nhân mắt
- Bệnh ung thư cổ tử cung
- Ung thư thận
- Ung thư dịch tụy
- Bệnh viêm phổi
- Bệnh nướu răng
- Bệnh ung thư bao tử
- Bệnh ung thư bàng quang
- Bệnh ung thư thực quản
- Ung thư thanh quản
- Ung thư phổi
- Ung thư miệng
- Ung thư cổ họng
- Bệnh phổi kinh niên
- Các bệnh vành tim và tim mạch
- Các ảnh hưởng đến việc sinh sản như khả năng sinh sản bị giảm
- Hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột

TỔN PHÍ CỦA VIỆC HÚT THUỐC

Trong năm 2006, giá trung bình của một gói thuốc lá ở Hoa kỳ là \$4.35. Với giá này, một người

hút một gói một ngày sẽ tốn \$1,600 cho thuốc lá mỗi năm. Một người hút một ngày một gói trong vòng 20 năm sẽ tốn \$32,000 cho thuốc lá.

Mỗi năm, thuốc lá gây tổn phí \$167 tỷ trong việc chăm sóc sức khỏe ở Hoa kỳ.

SỰ HÚT THUỐC CỦA NGƯỜI MẸ

Sự nghiên cứu cho thấy việc hút thuốc càng khó khăn hơn cho người mẹ mang thai.

Phụ nữ hút thuốc trước khi mang thai chịu đựng nhiều biến chứng khi mang thai hơn phụ nữ không hút thuốc. Trẻ em do người mẹ hút thuốc khi mang thai thì dễ bị nhẹ cân khi sinh (nguyên nhân gây chết trẻ sơ sinh hàng đầu ở Hoa kỳ), chết yểu và chết khi mới sanh.

SỰ HÚT THUỐC GIÁN TIẾP

Hút thuốc gián tiếp, đôi khi còn gọi là hút thuốc qua người khác, là việc hút khói thuốc từ phổi của người hút thuốc thải ra, và khói thuốc từ việc đốt cháy phần cuối của điếu thuốc, điếu xì-gà hay của ống vố. Hút thuốc gián tiếp rất nguy hiểm. Mỗi năm hút thuốc gián tiếp gây ra 3000 cái chết vì ung thư phổi và 35,000 cái chết do các bệnh khác ở Hoa kỳ. Hút thuốc gián tiếp gây kích thích mắt, mũi và cổ họng. Nó có thể kích thích phổi và ho.

Hút thuốc gián tiếp đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em. Trẻ em bị nguy cơ hút thuốc gián tiếp:

- Bị nhiễm trùng tai nhiều hơn
- Gánh chịu chứng nhiễm trùng cuống phổi, nhiễm trùng phổi và các bệnh phổi khác hơn.

- Tiến tới việc mắc bệnh suyễn, bị cơn suyễn tấn công hơn, bị bệnh suyễn trầm trọng hơn và bị cơn suyễn tấn công thường hơn.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC CAI HÚT

Trong vòng hai mươi phút của việc hút điếu thuốc cuối cùng của chị hay anh ta, cơ thể của người hút thuốc bắt đầu một loạt các thay đổi.

Hai mươi bốn giờ sau khi cai thuốc

- nguy cơ của chứng tim đột quỵ giảm đi

Từ hai tuần đến ba tháng sau khi cai:

- Sự tuần hoàn máu cải thiện
- Đi bộ trở nên dễ dàng hơn
- Nhiệm vụ của phổi gia tăng

Từ một đến chín tháng sau khi cai:

- ho, nghẹt mũi, mệt mỏi, thờ ơ giảm đi

Một năm sau khi cai:

- nguy cơ bị bệnh vành tim giảm đi phân nửa so với người hút thuốc

CÁC LỢI ÍCH LÂU DÀI CỦA VIỆC CAI THUỐC:

Trong vòng năm đến mười lăm năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng tai biến giảm xuống bằng với người chưa từng hút thuốc.

Mười năm sau khi cai thuốc, nguy cơ chứng ung thư giảm xuống bằng phân nửa người còn hút; nguy cơ chứng ung thư miệng, cổ họng, thực quản, bàng quang, thận và tụy tạng giảm đi; và nguy cơ chứng loét bao tử cũng giảm đi.

- Trong vài trường hợp, HPV gây ra các mụn cóc ở chỗ kín. Mụn cóc ở chỗ kín thì giống như thịt, mềm, rờ vào thì bị sưng hơn, thường ở khu vực chỗ kín. Chúng cũng có thể ở bìu dái, háng hay bắp vế.
- Sau khi bị nhiễm, các mụn cóc ở chỗ kín thường xuất hiện trong vòng vài tuần.

Đàn bà: Một số phụ nữ có thể kiểm tra tử cung với kết quả bất thường, khi khám tổng quát hàng năm. Vì có thể có các mụn cóc xuất hiện ở cổ tử cung, điều quan trọng là phụ nữ nhận các kiểm tra y tế thường lệ.

Điều trị:

Không thể chữa hết nhiễm HPV. Các mụn cóc ở chỗ kín có thể được Bác sĩ cắt bỏ hay có thể tự biến mất, hay, HPV có thể vẫn tồn tại và nguy hiểm. Điều quan trọng là khám định kỳ hàng năm và xem xét sức khỏe của bạn.

Phòng ngừa:

HPV, giống như các bệnh STDs, cũng có thể phòng ngừa bằng cách không quan hệ tình dục hay chỉ quan hệ với người mà bạn biết là không bệnh và chỉ làm tình với bạn mà thôi. Bao cao su không thể ngừa sự lây lan HPV.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

BỆNH GIANG MAI

Syphilis là một bệnh truyền nhiễm bằng đường sinh dục do vi trùng gây ra. Syphilis truyền đi từ người này sang người khác qua tiếp xúc trực tiếp với chỗ bị syphilis.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

Syphilis có nhiều dấu hiệu và triệu chứng thường giống với các bệnh khác. Syphilis có ba giai đoạn:

Stage 1: Giai đoạn 1: Dấu hiệu đầu tiên của syphilis thường xuất hiện từ 10 đến 90 ngày. Syphilis làm cho bị đau. Nếu không chữa trị, Syphilis sẽ tệ hơn.

Stage 2: Giai đoạn 2: Bệnh sẽ sinh ra những mụn sảy ở một hay nhiều phần trên cơ thể. Sảy không bị ngứa. Nếu không chữa trị, bệnh sẽ tệ hơn.

Late Stage: Giai đoạn chót: Các triệu chứng bên ngoài biến mất, nhưng người bệnh bắt đầu mất cảm giác, khả năng tinh thần sa sút hay mất khả năng cử động các phần của cơ thể. Nếu không chữa trị, syphilis có thể gây chết người.

Điều trị:

Trong giai đoạn còn sớm, Syphilis rất dễ chữa. Không có thuốc bán tự do hay các cách chữa trị ở nhà có thể giết vi trùng gây ra Syphilis, nhưng Bác sĩ Y khoa có thể ra toa thuốc sẽ chữa hết Syphilis trong giai đoạn còn sớm. Sự điều trị sẽ chữa hết bệnh, nhưng nó không sửa lại các tổn thất mà bệnh đã gây ra.

Phòng ngừa:

Syphilis có thể phòng ngừa. Giống như các bệnh truyền nhiễm bằng đường sinh dục khác, Syphilis có thể phòng ngừa bằng cách không quan hệ tình dục hay chỉ quan hệ với người không bệnh và chỉ làm tình với bạn mà thôi.

Để biết thêm tin tức Y tế trên mạng, xin xem:

Body Health Resources Corporation
www.thebody.com

American Social Health Organization
www.iwannaknow.org and
www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National
 Prevention Information Network
www.cdcnpin.org

Để biết tin tức y tế bằng điện thoại:

CDC National STD Hotline
 1-800-227-8922
 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

CDC National AIDS Hotline
 1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

National Women's Health Information
 Center, U.S. Department of Health
 and Human Services
 1-800-994-9662

• • •

Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được
 gom góp từ:

*The Centers for Disease Control
 and Prevention (CDC)*

Body Health Resources Corporation

American Social Health Association

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
 Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
 Nhân sự Hoa kỳ.



**Mọi người nên biết gì về
 Bệnh truyền nhiễm qua
 đường sinh dục (STDs)**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911*

BỆNH TRUYỀN NHIỄM QUA ĐƯỜNG SINH DỤC (STDs) CÓ THỂ NGĂN NGỪA!

BỆNH KÍN

Chlamydia là một bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục (STD) có thể chữa được. Chlamydia có thể truyền từ người này sang người khác qua việc làm tình bằng âm hộ, hậu môn hay miệng. Chlamydia có thể cũng lan truyền từ người mẹ mang bệnh qua đứa con khi sanh con qua âm hộ. Những người đàn ông hay đàn bà đang có quan hệ sinh dục nên kiểm tra Chlamydia, đặc biệt là những người trong khoảng tuổi 20 và 30. Nếu không điều trị, Chlamydia có thể gây hư hại nghiêm trọng hệ thống sinh dục của đàn ông và đàn bà và có thể đưa đến việc vô sản, không có khả năng mang thai.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

Đàn bà: Đa số đàn bà không có triệu chứng. Nếu có, các triệu chứng đều nhẹ.

Đàn ông: Nhiều đàn ông không có triệu chứng. Nếu có, chúng thường nhẹ. Một số đàn ông có cơ quan sinh dục ra mủ.

Điều trị:

Chlamydia có thể chữa bằng trụ sinh. Tất cả các người bạn tình của người nhiễm bệnh nên được một chuyên viên y tế điều trị.

Phòng ngừa:

- Kiêng cử quan hệ sinh dục (Không làm tình)
- Không quan hệ sinh dục với người có bệnh.
- Luôn sử dụng bao cao su (đàn ông hay đàn bà) và bao miệng chính xác.

BỆNH LẬU

Gonorrhea là một bệnh truyền nhiễm bằng đường sinh dục (STD) có thể chữa được. Gonorrhea có thể truyền từ người này sang người khác qua việc làm tình bằng âm hộ, hậu môn hay miệng. Gonorrhea có thể cũng lan truyền từ người mẹ mang bệnh qua đứa con khi sanh con qua âm hộ. Gonorrhea có thể đưa đến những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Cũng giống như Chlamydia, Gonorrhea có thể đưa đến việc vô sản nếu không được chữa trị.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

Đàn bà: Đa số đàn bà không có triệu chứng. Nếu có, các triệu chứng đều nhẹ. Chúng có thể bao gồm:

- Khi tiểu thì đau hay rát
- Có huyết trắng bất thường ở âm hộ

Đàn ông: Nhiều đàn ông không có triệu chứng. Nếu có, chúng sẽ xuất hiện sau khi bị nhiễm bệnh hai đến năm ngày. Triệu chứng bao gồm:

- Khi tiểu thì cảm thấy rát
- Cơ quan sinh dục có mủ màu trắng, xanh hay vàng.
- Ở một số đàn ông, bìu dái sưng lên và đau đớn.

Điều trị:

Gonorrhea có thể chữa trị bằng trụ sinh.

Phòng ngừa:

- Kiêng cử quan hệ sinh dục (Không làm tình)
- Không quan hệ sinh dục với người có bệnh.
- Luôn sử dụng bao cao su (đàn ông hay đàn bà) và bao miệng chính xác

BỆNH MỤN GIỘP

Herpes là một bệnh truyền nhiễm bằng đường sinh dục (STD) có thể chữa được do các vi khuẩn đơn herpes ở miệng (herpe miệng) hay ở vùng sinh dục (herpes sinh dục). Herpes có thể truyền qua việc tiếp xúc trực tiếp da. Herpes rất phổ biến; phần nhiều người ta không biết mình có bệnh, hay tưởng đó là triệu chứng của bệnh khác. Không có cách chữa trị Herpes.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

- Herpes tiêu biểu là một cụm các mụn nhỏ từ từ thành vảy và vảy cứng như một vết cắt
- Một người có thể có các dấu hiệu của Herpes sau khi bị nhiễm vài tuần, tháng hay năm.
- Đa số không có triệu chứng, hay có các triệu chứng nhẹ mà họ tưởng lầm là các bệnh khác.

Điều trị:

Không có cách chữa Herpes. Cũng không có cách chữa trị y tế nào có thể ngừa Herpes.

Phòng ngừa:

Cách tốt nhất để ngừa Herpes là kiêng cử sinh hoạt tình dục. Tuy nhiên, ngay cả những ai chưa bao giờ có quan hệ tình dục có thể nhiễm vi khuẩn đơn Herpes và có thể truyền cho người khác.

BỆNH SIDA

HIV (Vi khuẩn liệt kháng ở con người) là vi khuẩn gây ra AIDS (Hội chứng liệt kháng). HIV là một bệnh truyền qua sự tiếp xúc với máu, tinh dịch, nước âm hộ hay sữa mẹ của người bệnh. HIV được ngừa một cách dễ dàng. Con người đầu không có các triệu chứng hay dấu hiệu của bệnh cũng có thể truyền HIV cho người khác.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

- Một người có thể không có dấu hiệu nhiễm bệnh HIV trong nhiều năm.
- Bạn không thể nhìn một người và nói là anh hay chị ta bị nhiễm bệnh HIV.
- Chỉ có một cách để biết chắc một người không nhiễm HIV là kiểm tra HIV.

Điều trị:

Không thể chữa khỏi HIV, nhưng có sự điều trị. Với sự chăm sóc y tế đúng mức, thuốc men và dinh dưỡng, một người nhiễm HIV có thể sống một đời sống lành mạnh và lâu dài. Phụ nữ mang thai nhiễm HIV nên nhận sự chăm sóc và điều trị trong thời gian mang thai để ngừa lây HIV cho đứa trẻ.

Phòng ngừa:

HIV có thể ngăn ngừa. Ngừa HIV bằng:

- Kiêng cử quan hệ sinh dục (Không làm tình)
- Không quan hệ sinh dục với người có bệnh.
- Luôn sử dụng bao cao su (đàn ông hay đàn bà) và bao miệng chính xác.

VI KHUẨN U NHỌT Ở NGƯỜI HAY MỤT CỐC Ở CHỖ KÍN

HPV là một nhóm vi khuẩn có thể truyền từ một người sang người khác bằng tình dục.

HPV có thể đưa đến ung thư cổ tử cung, là một bệnh đe dọa tính mạng con người. HPV có thể gây ra các mụn cóc ở chỗ kín. Các mụn cóc ở chỗ kín có thể tìm thấy ở cổ tử cung, chỗ kín phụ nữ, âm hộ (xem hình 1), hậu môn hay chỗ kín của đàn ông.

Các Dấu hiệu/Triệu chứng:

- Đa số người nhiễm HPV không có triệu chứng.

người nào đó bệnh TB ngưng uống thuốc trước khi sự chữa trị chấm dứt, anh hay chị ta sẽ bị bệnh nữa.

NẾU BẠN NGHĨ LÀ BẠN ĐÃ BỊ LÂY BỆNH TB:

Nếu bạn nghĩ đang ở gần ai đó có bệnh TB, bạn nên đến Bác sĩ hay Bộ Y tế để kiểm tra TB.

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.omhrc.gov



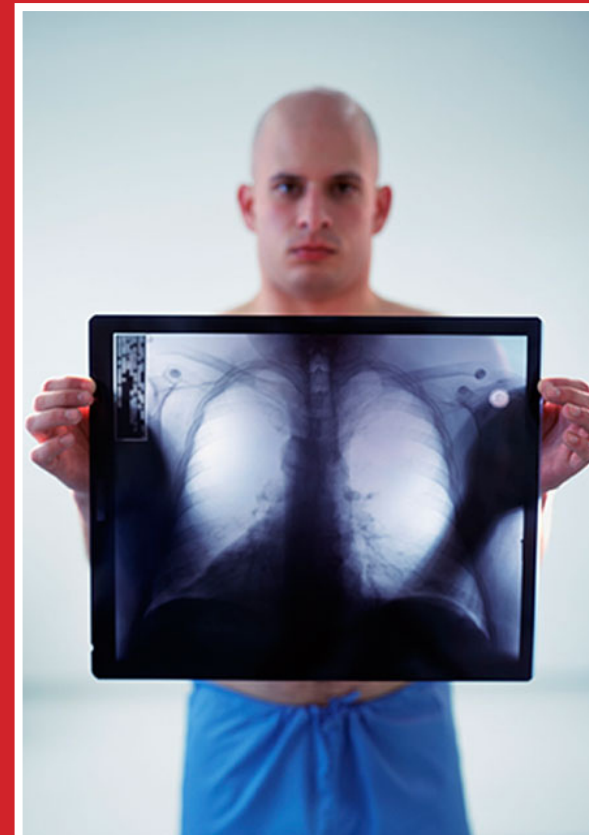
Bản tin nhỏ này đã gom góp từ tài liệu của:

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Health and
Human Services*

*The Directors of Health Promotion and
Education (DHPE)*

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ.*



TB là gì?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

TB LÀ GÌ?

Bệnh Lao, hay TB là một bệnh hay lây gây ra do các vi trùng truyền từ người này sang người kia bằng đường không khí. Một người nhiễm TB có thể chết vì bệnh nếu không được chữa trị bằng thuốc men.

BỆNH LAO (TB) LÂY LAN BẰNG CÁCH NÀO?

Vi trùng TB được đưa vào không khí khi người bệnh TB ho, nhảy mũi, ca hát, khạc nhổ hay cười. Người khác hít không khí có vi trùng TB có thể bị nhiễm bệnh.

AI BỆNH LAO (TB)?

Cơ quan Y tế Quốc tế (WHO) ước tính có gần sáu tỷ người trên thế giới bị nhiễm bệnh TB. Mỗi năm, có gần hai triệu người trên thế giới chết do TB. Người tiếp xúc với bệnh nhân TB mỗi ngày có nguy cơ nhiễm bệnh. Bao gồm bạn học, làm việc chung, thân nhân hay người ở chung.

BỆNH TB TIỀM ẨN KHÁC VỚI TB ĐANG HOẠT ĐỘNG THẾ NÀO?

Người có bệnh TB tiềm ẩn có vi trùng TB trong người họ nhưng vi trùng không hoạt

động và họ không bệnh. Người có bệnh TB tiềm ẩn không thể truyền bệnh cho người khác, nhưng có thể trở thành bệnh TB hoạt động trong tương lai.

Người có bệnh TB hoạt động thì có bệnh TB. Điều này có nghĩa là vi trùng gây TB đang hoạt động gia tăng sinh sản gấp đôi và tiêu diệt các mô trong cơ thể. Người có bệnh TB có các triệu chứng của bệnh TB và có thể truyền bệnh sang người khác, đặc biệt là những người mà họ gặp hàng ngày như người làm chung, bạn học, thân nhân hay người ở chung.

SỰ ĐỀ KHÁNG THUỐC TB

Nếu người nào đó có bệnh TB không uống thuốc của anh hay chị ta một cách chính xác, hay nếu anh hay chị ta ngưng uống thuốc quá sớm, vi trùng gây bệnh TB có thể trở nên đề kháng thuốc. Có nghĩa là thuốc sẽ không có tác dụng nữa, có nghĩa là người đó phải được cho loại thuốc khác—có thể mạnh hơn—uống lâu hơn khi uống loại ban đầu. Sự đề kháng thuốc TB làm cho sự điều trị khó khăn và đắt giá hơn.

BỆNH LAO (TB) ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?

TB CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC! Sự điều trị TB kéo dài rất lâu. Bệnh nhân TB phải uống vài viên thuốc từ 6 đến 12 tháng để chữa trị. Người có bệnh TB có thể cảm thấy đỡ hơn trước khi sự chữa trị chấm dứt. Uống tất cả thuốc TB đúng đều đặn theo toa đến khi chấm dứt—là điều quan trọng để chữa TB. Nếu



NHỮNG DẤU HIỆU NÀO CHO THẤY CON CỦA BẠN BỊ CHẬM LỚN?

- Cơ thể kém tăng trưởng
- Suy dinh dưỡng
- Yếu xương
- Mắt kém
- Cau có
- Thiếu cân
- Bị lãng tai

BẠN NÊN NÓI CHUYỆN VỚI AI NẾU CON CỦA BẠN KHÔNG PHÁT TRIỂN THEO NHỊP ĐỘ PHÁT TRIỂN SỨC KHỎE TỐT?

Nếu bạn lo ngại về sự tăng trưởng của con bạn hãy nói chuyện với bác sĩ của con bạn. Nhớ đem con của bạn đến tất cả các buổi khám sức khỏe thường lệ, và chích ngừa.

Muốn biết thêm chi tiết về sự phát triển của trẻ em trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage



Tài liệu này được soạn thảo cùng với sự trợ giúp về chi tiết và nguồn tài nguyên từ:

*National Center for Birth Defects
and Developmental Disabilities*

Centers for Disease Control

*Tài liệu này được soạn thảo dưới sự
tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của
Bộ Y Tế và Nhân Dụng.*

CHI TIẾT LIÊN LẠC:

riht@uscridc.org

Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Số điện thoại: 202 • 347 • 3507

Số fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Theo Dõi Sự Phát Triển Của Con Bạn

(Mốc Phát Triển)

Watching Your Child Grow

(Development Milestones)

(Vietnamese)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

THEO DÕI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON BẠN

Năm đầu tiên trong đời sống của một đứa trẻ là thời gian quan trọng nhất để em phát triển về tinh thần, thể chất, và sự giao tiếp. Đây gọi là giai đoạn phát triển của đứa trẻ. Có nhiều mức độ khác nhau về sự phát triển của đứa trẻ mà cha mẹ có thể theo dõi để xem con của họ phát triển ở một mức độ tốt. Ở Hoa Kỳ, các cha mẹ được khuyến cáo là nên liên tục theo dõi sự phát triển về não, mắt, tai và chân tay của đứa bé để xem nếu thấy có bất cứ dấu hiệu nào khác thường.

NHỮNG ĐIỀU GÌ TÔI NÊN ĐỂ Ý VỀ CON CỦA TÔI?

Trẻ em phát triển khác nhau trong mỗi giai đoạn tăng trưởng của các em. Mỗi đứa trẻ tăng trưởng theo nhịp độ riêng của từng em, và con của bạn có thể đạt đến những giai đoạn này trước hoặc sau những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi. Tài liệu này là một hướng dẫn đơn giản để giúp bạn hiểu sự phát triển của trẻ em và những điều gì nên hỏi bác sĩ của con bạn nếu bạn có những lo âu. Đây là một số dấu hiệu mà cha mẹ nên để ý trong giai đoạn tăng trưởng của con họ.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC BẢY THÁNG

Khi được bảy tháng, rất nhiều trẻ em mạnh khỏe có thể:

- quay đầu lại khi nghe gọi tên em,
- cười lại với một người khác,
- phản ứng theo âm thanh với âm thanh,
- thích chơi chung,

- có thể cầm được những đồ chơi nhỏ, và
- nhìn theo đồ vật/vật di chuyển chậm ở gần tầm mắt.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC MỘT TUỔI (12 THÁNG)

Trẻ em một tuổi mạnh khỏe có thể:

- dùng những điệu bộ đơn giản (vẫy tay khi chào tạm biệt),
- tạo những âm thanh đơn giản,
- bắt chước những hành động khi chơi (vỗ tay), và
- biết phản ứng khi bị nói “không được”.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC MỘT TUỔI RƯỠI

Trẻ em một tuổi rưỡi mạnh khỏe có thể:



- chơi những trò chơi giả bộ đơn giản (nói chuyện với điện thoại bằng đồ chơi),
- chỉ vào những vật em thích,
- nhìn vào đồ vật khi bạn chỉ vào và nói “nhìn đây”, và
- dùng nhiều từ ngữ của chính em.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC HAI TUỔI

Trẻ em hai tuổi mạnh khỏe có thể:

- dùng những câu có hai chữ,
- làm theo những chỉ dẫn đơn giản,
- thích chơi với những đứa trẻ khác, và
- chỉ vào đồ vật hoặc hình ảnh khi nói tên.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC BA TUỔI

Trẻ em ba tuổi mạnh khỏe có thể:

- hôn hoặc ôm đứa trẻ khác,
- dùng những câu có hai chữ,
- bắt chước người lớn và bạn, và
- chơi giả vờ với búp bê, thú vật, và người.

SỰ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN KHI ĐƯỢC BỐN TUỔI

Trẻ em bốn tuổi mạnh khỏe có thể:

- dùng những câu có năm sáu chữ,
- làm theo những chỉ dẫn có ba bước (“Mặc quần áo. Chải đầu. Đánh răng, và rửa mặt.”), và
- chơi chung với trẻ khác.

tốt cho bạn và em bé của bạn

- Tránh chất cà-phê-in (cà phê, nước có hơi ga và trà)
- Tránh các hoá chất (như thuốc xịt sâu hay thuốc lau chùi)
- Tham gia lớp chăm sóc thời kỳ mang thai
- Dùng sinh tố tổng hợp với acid folic

• • •

Để biết thêm tin tức về các kiểm tra phụ nữ, xin xem:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health & Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health & Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức về sức khoẻ phụ nữ xin gọi:

The National Women's Health Information
Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America
1-800-230-7526

**Để có danh sách các nhà thương trong khu vực của
bạn nơi mà bạn có thể được khám tử cung và chụp
hình vú miễn phí hay lệ phí thấp, xin xem:**

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

The Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

*Bản tin nhỏ này đã được phát triển với sự giúp tin
tức và nguồn hỗ trợ từ:*

*The Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)*

Body Health Resources Corporation

American Social Health Association

*The Office of Women's Health and Office of
Minority Health at U.S. Department of Health
and Human Services*

The National Cancer Institute

*Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của
Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và
Nhân sự Hoa kỳ.*



Photo credit: www.refugees.org

Khám Sức khoẻ Thường lệ cho Phụ nữ



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

KHÁM TỬ CUNG

Khám tử cung hay khám tử cung bằng kính hiển vi, là việc khám sức khỏe thường lệ mà Bác sĩ hay Y tá dùng một bàn chải nhỏ để lấy một mẫu tế bào từ cổ tử cung. Trong khi bạn có thể trải qua một ít khó chịu, sự kiểm tra đơn giản này giúp khám ra khả năng ung thư cổ tử cung gây nguy hiểm tính mạng. Tất cả phụ nữ trên 18 tuổi nên khám tử cung mỗi năm một lần. Nếu một phụ nữ có quan hệ sinh lý trước khi 18 tuổi, cô ta nên khám tử cung mỗi năm.

Trong khi khám tử cung hàng năm, bạn sẽ được yêu cầu cởi bỏ quần và nằm xuống trên bàn khám. Bàn chân của bạn được đưa lên cao. Bác sĩ hay Y tá sẽ ngồi ở giữa hai chân bạn với một cái đèn và các dụng cụ y khoa.

Bạn có thể yêu cầu thêm một Y tá nữa vào phòng với bạn. Bác sĩ hay Y tá sẽ nhìn vào khu vực của bộ phận sinh dục bạn, khám bên trong và lấy mẫu tử cung. Biết chắc âm đạo và cổ tử cung của bạn mạnh khỏe là điều cần thiết.

Để việc kiểm tra được chính xác nhất, ba ngày trước khi đi khám tử cung bạn không nên:

- Thụt rửa*
- Xài cây vệ sinh đút vào trong âm đạo
- Dùng kem, thuốc nhét hay thuốc men dùng trong âm đạo
- Dùng thuốc xịt hay phấn chống mùi hôi âm đạo
- Sinh hoạt tình dục

** Hầu hết các Bác sĩ đề nghị phụ nữ nên tránh thụt rửa hoàn toàn. Cơ thể phụ nữ tự làm sạch một cách tự nhiên, nên thụt rửa có thể gây ra hay nhiễm trùng tệ hại hơn. Thụt rửa cũng có thể gia tăng nguy cơ nhiễm bệnh truyền bằng đường sinh dục cho bạn. Thụt rửa KHÔNG ngừa mang thai.*

KHÁM VÚ

Cục u trong vú phụ nữ có thể là dấu hiệu của một bệnh nghiêm trọng và có khả năng đe dọa tính mạng. Người phụ nữ nên được Bác sĩ hay Y tá khám vú hàng năm khi cô ta đi khám tổng quát hàng năm. Vú của cô ta sẽ được Bác sĩ hay Y tá khám xem có cục u, chỗ lõm hay đỏ.

Mọi phụ nữ cũng nên tự khám vú để tìm cục u, chỗ lõm hay bị đỏ, núm vú có mủ hay thay đổi mỗi tháng. Một số cục u thì bình thường, nhưng nếu được Bác sĩ hay Y tá kiểm các dấu hiệu mới hay các cục u đang phát triển trong vú bạn thì thật là tốt. Điều quan trọng là khám vú của bạn mỗi tháng để biết những gì vú của bạn giống bình thường và kiểm tra xem có thay đổi nào không.

CHỤP HÌNH VÚ

Chụp hình vú là chụp quang tuyến vú, dùng để kiểm xem có ung thư không. Phụ nữ trên bốn mươi tuổi nên chụp hình vú mỗi năm hay mỗi hai năm.

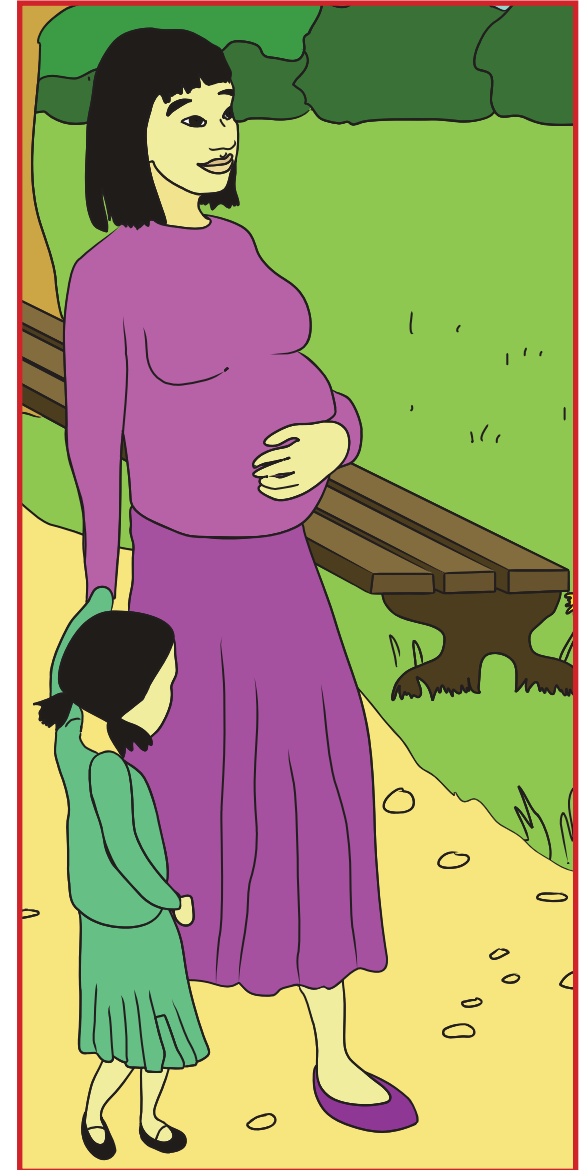
Trong khi chụp hình vú, Bác sĩ hay Y tá đặt vú của bạn ở giữa hai miếng dẹp. Máy tiến tới để chụp vú bạn một cách rõ ràng. Bạn có thể bị khó chịu nhưng chỉ tiến hành chừng một phút. Khám vú và chụp hình vú là việc căn bản để tìm ra ung thư vú ở thời kỳ còn sớm.

CHĂM SÓC THỜI KỲ MANG THAI

Chăm sóc thời kỳ mang thai là sự chăm sóc y tế mà bạn và em bé của bạn nhận được khi bạn mang thai. Chăm sóc thời kỳ mang thai rất quan trọng để giúp bạn có một em bé khỏe mạnh. Mọi sản phụ nên sớm nhận sự chăm sóc thời kỳ mang thai và đều đặn.

Cũng rất quan trọng là tuân theo chỉ dẫn của Bác sĩ, bao gồm:

- Ăn thật nhiều trái cây và rau cải
- Tránh hút thuốc, rượu và độc chất
- Luôn hoạt động; tập thể dục nhẹ nhàng thì



Nếu có bất cứ trong các triệu chứng này, bạn nên nói việc này với Bác sĩ.

KHI NÀO BẠN NÊN TÌM SỰ CHĂM SÓC Y TẾ?

Bạn nên đi đến Bác sĩ Y khoa nếu có các điều sau đây xảy ra:

- Đột nhiên có thay đổi trong kỳ kinh của bạn mà không biết rõ nguyên nhân (như căng thẳng tột độ, bệnh hay tăng/giảm cân)
- Xuất huyết ở kỳ kinh quá nhiều kéo dài hơn bảy ngày.
- Xuất huyết giữa hai kỳ kinh
- Đau bụng dữ dội kéo dài hơn 2 ngày
- Bạn nghĩ là bạn có thể mang thai
- Huyết trắng từ âm hộ có màu vàng, xanh lá cây hay xám; đặc, trắng và giống như kem, có bọt; hay có mùi nồng hay mùi cá tanh.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 3418
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

The U.S. Department of Health and Human Services
National Women's Health Center
1-800-994-9662

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

• • •

Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The American Academy of Pediatrics

The U.S. Department of Health and Human Services Office for Women's Health

Advocates for Youth

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ.



Photo credit: Rose McNulty

**Điều gì mọi người
phụ nữ nên biết về cơ
thể của họ**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CHU KỲ KINH NGUYỆT

Tuổi dậy thì là khi cơ thể thay đổi từ đứa trẻ thành một người lớn. Tuổi dậy thì thường xảy ra ở các bé gái và bé trai khoảng giữa ở lứa tuổi từ 9 đến 13. Trong thời gian dậy thì, các bé gái bắt đầu phát triển vú; hông của chúng rộng ra và chúng bắt đầu mọc lông ở khu vực sinh dục của chúng (giữa hai chân của chúng), nách và chân. Trong thời gian này, các bé gái bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt của chúng (thường gọi là kỳ kinh). Những thay đổi này bình thường và lành mạnh.

Có kỳ kinh không có nghĩa là bạn không thể làm những việc bình thường như bơi lội, chạy, làm việc hay hoạt động thân thể khác. Hoạt động có thể giúp dễ dàng một số không thoải mái khi bạn có kỳ kinh.

CHU KỲ KINH NGUYỆT LÀ GÌ?

Mỗi tháng cơ thể của phụ nữ chuẩn bị để mang trứng cho việc thụ thai bằng cách thành lập các mô sinh sản đặc và các tế bào máu ở bên trong tử cung. Buồng trứng rụng một trứng mỗi tháng. Nếu trứng rụng đó không thụ tinh, tử cung để nước sinh sản chảy ra. Nếu tinh trùng thụ tinh trứng, nó sẽ phát triển bên trong tử cung thành thai nhi.

KỲ KINH KÉO DÀI BAO LÂU?

Hầu hết kỳ kinh kéo dài từ ba đến bảy ngày trong chu kỳ kinh từ ba đến năm tuần. Phụ nữ trẻ có thể có kỳ kinh không đều khi mới bước vào tuổi dậy thì, nhưng sau một khoảng thời gian cơ thể thích nghi và kỳ kinh trở nên đều đặn.

BẠN TỰ CHĂM SÓC MÌNH NHƯ THẾ NÀO TRONG KỲ KINH NGUYỆT?

Bạn sẽ cần dùng một số băng vệ sinh hay ống vệ sinh trong thời gian kinh nguyệt để giữ cho nước kinh không làm dơ quần áo của bạn. Dùng ống hay băng vệ sinh là lựa chọn của bạn, nhưng tránh dùng các sản phẩm mùi thơm vì có thể gây ra hay gia tăng sự nhiễm trùng.

Băng vệ sinh được mang ở trong quần lót của bạn. Chúng dính vào quần lót của bạn với một băng giấy. Bạn nên thay băng vệ sinh thường để ngăn sự rỉ chảy, khó chịu và mùi hôi. Trong mùa ấm, bạn nên thay băng vệ sinh mỗi khi bạn vào nhà vệ sinh. Điều này sẽ giúp bạn thấy dễ chịu và khô ráo.

Ống vệ sinh được mang bên trong âm hộ. Giống như băng vệ sinh, ống vệ sinh nên thay thường xuyên, ít nhất mỗi bốn đến sáu giờ.

Cơ thể người phụ nữ có hệ thống làm sạch tự nhiên. Bạn không nên thực rửa hay dút vào để "giúp làm sạch" bên trong sau kỳ kinh của bạn. Điều này có thể có hại, vì nó có thể gây ra sự nhiễm trùng và gia tăng nguy cơ của bệnh.

ĐIỀU GÌ XẢY RA TRONG KỲ KINH CỦA BẠN?

Mỗi phụ nữ khác nhau. Một số phụ nữ có kỳ kinh nhiều hơn những người khác. Điều này

bình thường. Trong kỳ kinh bạn sẽ không chảy quá nhiều máu. Bạn sẽ chỉ mất 1 đến 3 ounces (30 đến 90 ml) của chất nước trong chu kỳ hàng tháng của bạn. Nó chỉ bằng khoảng hộp lotion mẫu. Tuy nhiên, nếu kỳ kinh của bạn rất nhiều, bạn nên nói với Bác sĩ.

Một số phụ nữ bị khó chịu trước khi, trong khi hay sau kỳ kinh của họ. Các than phiền phổ biến bao gồm:

- Đau thắt
- Cảm thấy bị sưng lên
- Cảm thấy mệt mỏi
- Nhức đầu
- Nhức lưng
- Bốc đồng
- Vú đau

