



Ethnic Communities  
Council of Queensland

## Chương trình Viêm gan, HIV/AIDS và Sức khỏe Tình dục Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) Hội đồng các Cộng đồng Sắc tộc Thiếu số bang Queensland

# Cung Chúc Tân Xuân năm Tân Sửu 2021

T toàn thể nhân viên Chương trình Viêm gan, HIV / AIDS và Sức khỏe Tình dục thuộc Hội đồng các Cộng đồng Sắc tộc Thiếu số tiểu bang Queensland (ECCQ) kính chúc quý vị một Năm Mới dồi dào sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng.

Vẫn còn nhiều người trong chúng ta đang còn phải hồi phục sau những khó khăn và thách thức đã xảy ra trong năm 2020, bao gồm hạn hán, cháy rừng và đại dịch COVID-19 đang diễn ra. Tất cả chúng ta đều mong đợi một Năm Mới ít khó khăn và thách thức hơn năm rồi.

Khi các giới hạn trong dịch COVID-19 được nới lỏng và chúng ta có thể tiếp tục lại cuộc sống bình thường hơn trước, chúng ta cần lưu ý đến khả năng có những thay đổi có thể xảy ra trong năm 2021. Thay đổi này có thể là sự suy giảm ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 đến nhân loại trên toàn cầu và chúng ta có thể gặp gỡ gia đình và bạn bè ở xa. Hoặc thay đổi có thể là chúng ta sẽ phải tuân thủ các giới hạn đặt ra thêm. Chúng ta nên bảo đảm duy trì sức khỏe tốt nhất có thể để bảo vệ bản thân.

Nếu quý vị mắc bệnh mạn tính bao gồm viêm gan siêu vi B hoặc C, các biện pháp bảo vệ sau đây cũng sẽ giúp ích quý vị:

- Bỏ hút thuốc lá
- Hãy nghe bác sĩ tư vấn trước khi dùng bất kỳ thực phẩm chức năng, các loại thảo dược hoặc bất kỳ thuốc không kê đơn vì chúng có thể ảnh hưởng đến lá gan của quý vị
- Bỏ hoặc giảm thiểu uống bia rượu

- Có chế độ ăn uống lành mạnh và đa dạng bao gồm nhiều rau củ và trái cây tươi, và các nguồn đạm từ thịt nạc

- Nếu có thể hãy tránh các thức ăn giàu chất béo, đồ chiên xào, đường và thức ăn chế biến sẵn

- Bảo đảm chúng ta tập thể dục thường xuyên, tốt nhất khoảng 30 phút mỗi ngày

- Uống nhiều nước và tránh đồ uống có đường

- Giảm cân nếu quý vị thừa cân hoặc béo phì

- Nghỉ ngơi và thư giãn để giúp tăng cường sức khỏe và có tinh thần sảng khoái

- Đi gặp bác sĩ nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc có các triệu chứng khiến quý vị lo lắng.

Trong năm Tân Sửu 2021, tất cả chúng ta hãy trở nên mạnh mẽ. Duy trì lối sống lành mạnh sẽ giúp quý vị bảo vệ tất cả các cơ quan quan trọng của cơ thể trong đó có lá gan.

Nếu biết mình mắc bệnh mạn tính như viêm gan siêu vi B, quý vị nên bảo đảm đi gặp bác sĩ để khám sức khỏe định kỳ, thường là một lần mỗi 6 tháng. Đối với những trường hợp không biết mình có mắc viêm gan siêu vi B hoặc C hay không, quý vị nên yêu cầu bác sĩ làm xét nghiệm viêm gan siêu vi B hoặc C để kiểm tra xem mình đang mắc bệnh, hay đã mắc bệnh hoặc cần tiêm vắc-xin chủng ngừa viêm gan siêu vi B (không có vắc-xin chủng ngừa viêm gan siêu vi C). Hơn bao giờ hết, năm 2020 đã cho thấy chúng ta biết mình nên cần làm gì để bảo vệ sức khỏe bản thân.

**Vui lòng liên lạc chúng tôi để tìm hiểu thêm thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau:**

Trang điện tử: [www.eccq.com.au/bbv](http://www.eccq.com.au/bbv)

Điện thoại tiếng Anh: 07 3844 9166

Email tiếng Anh: [health@eccq.com.au](mailto:health@eccq.com.au)

**Để tìm hiểu thêm thông tin và nhận sự trợ giúp tiếng Việt, vui lòng liên lạc:**

Điện thoại tiếng Việt: 3844 3122 hoặc 0428 223 052

Email tiếng Việt: [vietnamese@eccq.com.au](mailto:vietnamese@eccq.com.au)

Website: [www.eccq.com.au/bbv-vietnamese/](http://www.eccq.com.au/bbv-vietnamese/)

Facebook: Người Việt Và Gan Abc

\*Tất cả thông tin quý vị đều được bảo mật\*

**Tại Cairns, quý vị vui lòng liên lạc:**

Rhondda Lewis: Viral Hepatitis Health Practitioner

Điện thoại (tiếng Anh): 07 4226 4761

Email (tiếng Anh): [Rhondda.Lewis@health.qld.gov.au](mailto:Rhondda.Lewis@health.qld.gov.au)

Chương trình Viêm gan, HIV/AIDS và Sức khỏe Tình dục thuộc chương trình các bệnh do virus lây qua đường máu và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (BBV&STIs), được tài trợ bởi Queensland Health, để cung cấp thông tin và các trợ giúp liên quan đến các bệnh do virus lây qua đường máu và các bệnh lây truyền qua đường tình dục cho người nhập cư và người tị nạn khắp Queensland.

