



Các Dịch Vụ của Chúng Tôi

Các dịch vụ sức khỏe và phúc lợi của chúng tôi bao gồm:



Sức khỏe cho Người Thổ Dân và Dân Đảo Torrest Strait

Dịch Vụ Y Tế Liên Ngành



- Tư Vấn
- Kiến Thức về Bệnh Tiểu Đường
- Chuyên Khoa Chân
- Vật Lý Trị Liệu
- Dinh Dưỡng và Chế Độ Dinh Dưỡng
- Trị Liệu Chức Năng
- Trị Liệu Ngôn Ngữ

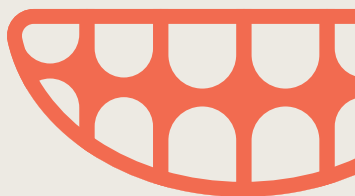
Y Tế

- Sức Khỏe Cộng Đồng LGBTIQ
- Sức Khỏe Tâm Thần
- Chương Trình Kim Tiêm và Ống Tiêm
- Điều Dưỡng
- Dược Lý Trị Liệu
- Tâm Lý
- Sức Khỏe Người Tị Nạn
- Kiến Thức về Steroid
- Phòng Khám Vitamin D



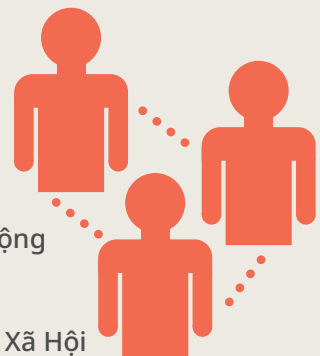
Nha Khoa

- Khám Định Kỳ
- Răng Giả
- Các Dịch Vụ Chụp Quang Tuyến (X-Ray) (OPG)



Hỗ Trợ Xã Hội

- Các Nhóm Hoạt Động
- Câu Lạc Bộ cho Nam Giới
- Các Chương Trình Xã Hội



Ai có thể sử dụng các dịch vụ của chúng tôi?



Chúng tôi ưu tiên tiếp cận dịch vụ cho:

- Người Thổ Dân và Dân Đảo Torrest Strait
- Người Tị Nạn mới nhập cư và người Xin Tị Nạn
- Trẻ em dưới 12 tuổi (có hỗ trợ dành cho cha mẹ và người chăm sóc)
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Người thiệt thòi về kinh tế xã hội
- Người có bệnh mãn tính hoặc bệnh phức tạp
- Người sống trong tình trạng không an toàn hoặc không được đảm bảo an ninh
- Người khuyết tật



Hãy gọi số (03)8470 1111 để đặt lịch hẹn



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au



Quyền lợi và trách nhiệm của quý vị

Quý vị có quyền:

Được chăm sóc sức khỏe,
dù quý vị không thể chi trả



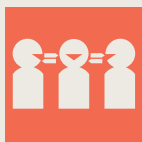
Được chăm sóc chu đáo, chất lượng, tôn trọng và an toàn



Tiếp cận thông tin lưu trong hồ sơ của quý vị



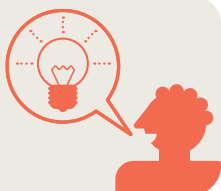
Sử dụng thông dịch viên nếu cần



Riêng tư và bảo mật



Đưa ra đề xuất và phản hồi



Có người đại diện



Quý vị có trách nhiệm:

Quan tâm và tôn trọng nhân viên và khách hàng



Cung cấp đủ thông tin để chúng tôi chăm sóc tốt cho quý vị



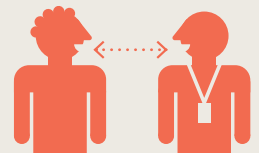
Tiến hành điều trị, hoặc cho chúng tôi biết nếu quý vị sẽ không điều trị



Tôn trọng quyền riêng tư của người khác



Tham gia vào việc đưa ra quyết định về việc chăm sóc quý vị



Tuân thủ các quy định về an toàn



Báo cho chúng tôi biết nếu quý vị không thể đến dự cuộc hẹn (báo trước ít nhất 24 giờ)



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

Quyền hạn của tôi trong việc chăm sóc sức khỏe

Đây là phiên bản thứ hai của **Hiến chương Úc về Quyền hạn trong việc Chăm sóc Sức khỏe.**

Những quyền hạn này áp dụng cho tất cả mọi người ở tất cả những nơi có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại Úc.

Hiến chương mô tả những gì quý vị, hoặc ai đó quý vị chăm sóc, có thể mong đợi khi được chăm sóc sức khỏe.

Tôi có quyền:

Tiếp cận

- Dịch vụ chăm sóc sức khỏe và phương pháp điều trị đáp ứng nhu cầu của tôi

An toàn

- Nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe an toàn và chất lượng cao, đáp ứng các tiêu chuẩn trên toàn quốc
- Được chăm sóc trong một môi trường khiến tôi cảm thấy an toàn

Tôn trọng

- Được đối xử như một cá nhân, và với nhân phẩm và sự tôn trọng
- Văn hóa, bản sắc, niềm tin và lựa chọn của tôi được thừa nhận và tôn trọng

Quan hệ đối tác

- Đặt câu hỏi và tham gia vào những trao đổi cởi mở và trung thực
- Đưa ra quyết định với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, trong phạm vi mà tôi lựa chọn và có khả năng
- Bao gồm những người mà tôi muốn lập kế hoạch và ra quyết định

Thông tin

- Có thông tin rõ ràng về tình trạng sức khỏe của mình, những lợi ích và rủi ro có thể có của các xét nghiệm và phương pháp điều trị khác nhau, để tôi có thể đưa ra sự chấp thuận của mình
- Nhận thông tin về dịch vụ, thời gian chờ đợi và chi phí
- Hỗ trợ tôi, khi tôi cần, để giúp tôi hiểu và sử dụng thông tin về sức khỏe
- Yêu cầu truy cập vào thông tin sức khỏe của tôi
- Tôi được thông báo nếu có sự cố xảy ra trong quá trình chăm sóc sức khỏe cho mình, sự cố đó đã xảy ra như thế nào, việc đó có thể ảnh hưởng đến tôi như thế nào và những gì đang được thực hiện để đảm bảo an toàn

Riêng tư

- Sự riêng tư cá nhân của tôi được tôn trọng
- Thông tin về bản thân tôi và sức khỏe của tôi được giữ an toàn và bảo mật

Đưa ra phản hồi

- Đưa ra phản hồi hoặc khiếu nại mà không bị phân biệt đối xử
- Các mối quan ngại của tôi được giải quyết một cách minh bạch và kịp thời
- Chia sẻ kinh nghiệm của tôi và tham gia để cải thiện chất lượng dịch vụ chăm sóc và dịch vụ chăm sóc sức khỏe

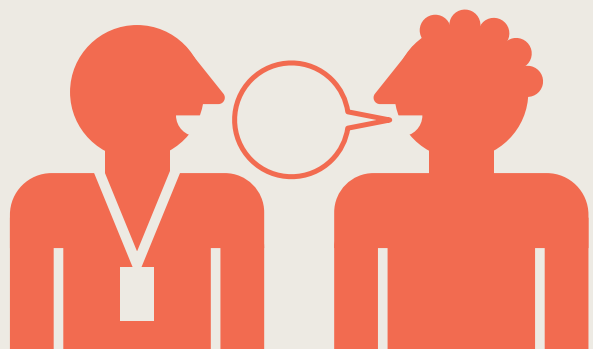




Lời hứa của chúng tôi với quý vị

Chúng tôi xin hứa luôn:

Khiến quý vị cảm thấy được chào đón



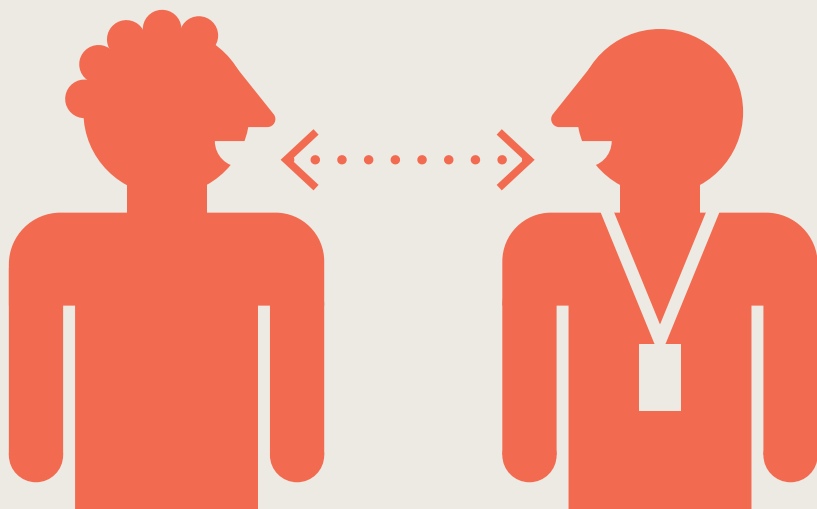
Lắng nghe và không phán xét quý vị

Ủng hộ quyền của quý vị

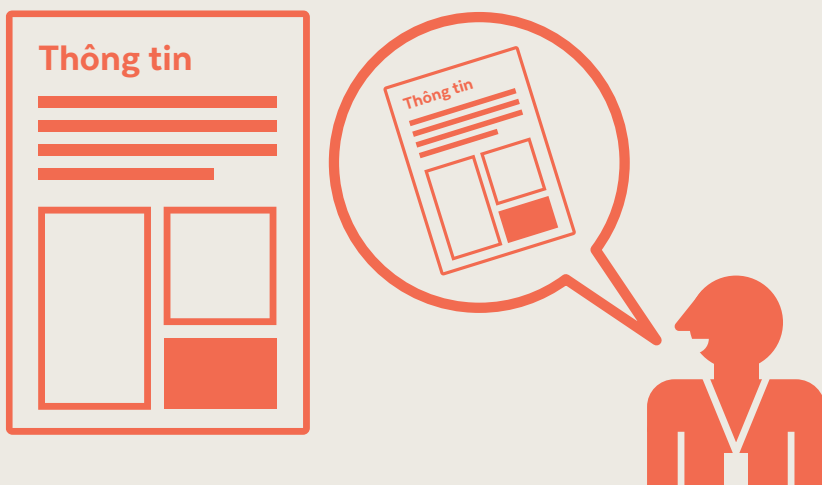


Your Community Health xin hứa luôn:

Lắng nghe phản hồi và trả lời thắc mắc của quý vị



Cung cấp thông tin quý vị cần theo cách quý vị hiểu



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

YOUR COMMUNITY HEALTH CAM KẾT THEO ĐƯỜNG LỐI BAO GỒM TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Your Community Health cam kết cung cấp môi trường bao gồm tất cả mọi người và dễ tiếp cận, ở đây mọi người và cộng đồng thuộc mọi bản sắc, khả năng và hoàn cảnh đều được chấp nhận, an toàn và được chào đón.

Chúng tôi chào đón mọi người thuộc mọi sắc tộc, tín ngưỡng, hoàn cảnh kinh tế xã hội, xu hướng tính dục, bản dạng giới, khả năng, cơ thể, tình trạng nhập cư, tuổi tác và hậu duệ của người Aboriginal và dân đảo Torres Strait ở chỗ chúng tôi.

Nhân viên của chúng tôi cam kết gìn giữ các giá trị Dũng cảm, Thông cảm, Liêm chính và Thành tựu ở nơi làm việc. Những giá trị này dẫn dắt chúng tôi mang đến sự chăm sóc, hỗ trợ bao gồm tất cả mọi người và công bằng cho khách hàng và cộng đồng.

Nhân viên YourCH cam kết:

- Theo đuổi học tập liên tục, không để nỗi sợ phạm sai lầm ngăn chúng tôi tiến hành cách thức bao gồm tất cả mọi người. Chúng tôi lên tiếng đáp lại sự bất công, chúng tôi ủng hộ khách hàng và cộng đồng nỗ lực vì một tương lai bao gồm tất cả mọi người hơn.
- Trân trọng và đề cao sự đa dạng của đồng nghiệp, khách hàng và cộng đồng. Chúng tôi cung cấp môi trường bao gồm tất cả mọi người và an toàn, trong đó mọi người cùng phát triển.
- Tôn trọng đồng nghiệp và khách hàng như những người có bản sắc và nhu cầu đặc thù. Chúng tôi tôn trọng và đề cao đạo đức trong cách cư xử ở nơi làm việc.
- Thích nghi với nhu cầu thay đổi liên tục của đồng nghiệp, khách hàng và cộng đồng. Chúng tôi chủ động tìm ra những phương thức mới nhằm cải thiện văn hóa và dịch vụ của mình, công nhận những lợi ích bên trong khi nuôi dưỡng những quan điểm và cá tính khác nhau.





CHÚNG TÔI YÊU CẦU GÌ VÀ TẠI SAO

Tại Cơ Sở Y Tế Cộng Đồng của quý vị, chúng tôi cam kết đảm bảo các dịch vụ dễ tiếp cận, hòa nhập và an toàn cho tất cả mọi người.

Để mang tới dịch vụ tốt nhất có thể, chúng tôi sẽ hỏi quý vị một số câu hỏi. Một số câu hỏi có tính riêng tư, nhưng biết nhiều hơn về quý vị sẽ giúp chúng tôi hỗ trợ đúng những gì mà quý vị cần và đảm bảo chúng tôi cùng các cộng sự lên kế hoạch dịch vụ tốt hơn trong tương lai.

Sự Riêng Tư của Quý Vị

Nhân viên tại Y Tế Cộng Đồng cam kết tôn trọng sự riêng tư của quý vị. Có nhiều luật bảo vệ thông tin cá nhân, hãy nói cho chúng tôi biết chúng tôi nên thu thập và lưu trữ thông tin như thế nào. Nhân viên của chúng tôi được đào tạo để hiểu về luật và trách nhiệm của chúng tôi với quý vị. Các chính sách của chúng tôi bao gồm:

- Thông tin cá nhân của quý vị được lưu trữ an toàn trên hệ thống máy tính được mã hóa;
- Nhân viên chúng tôi sẽ không chia sẻ bất cứ thông tin nhạy cảm cá nhân nào mà chưa có sự đồng thuận của quý vị.

Chúng Tôi Sẽ Cần Hỏi Gì

- Thông tin cơ bản như tên, ngày sinh và chi tiết liên hệ của quý vị.
- Quý vị có phải là Thổ Dân/ hoặc Cư Dân Đảo Eo Biển Torres không
- Ngôn ngữ mong muốn và bản sắc văn hóa của quý vị
- Bản dạng giới tính và đại từ nhân xưng dùng cho quý vị là gì
- Quý vị có thuộc về cộng đồng LGBTIQ+ hay không

Quý vị không bắt buộc trả lời bất cứ câu hỏi nào. Quý vị có thể nói với chúng tôi là quý vị "không muốn nói ra". Không sao cả. Nếu quý vị là người chuyển giới hay phi nhị nguyên giới, hoặc bản dạng của quý vị là Sistergirl (giới tính nam nhưng muốn được thừa nhận là nữ) hay Brotherboy (giới tính nữ nhưng muốn được thừa nhận là nam), chúng tôi sẽ đảm bảo đại từ nhân xưng cho quý vị được ghi đúng.



Y Tế Cộng Đồng thừa nhận người Wurundjeri của Chung Tộc Kulin Nation là người bảo hộ truyền thống của vùng đất này.



Có người bệnh vược

Người bệnh vược là người:

Lên tiếng
cho quyền
lợi của quý vị



Đảm bảo
quý vị
được đối xử công
bằng và tôn trọng



Giúp quý vị
hiểu và giải quyết các
vấn đề hay khiếu nại



Cung cấp
thông tin
và hỗ trợ



Giúp quý vị đưa
ra quyết định



Giúp quý
vị biết cách
lên tiếng cho
chính mình



Quý vị có thể tìm một người bên vực bằng cách liên lạc:

Người khuyết tật:

- Liên Đoàn Ủng Hộ Người Khuyết Tật Victoria
Số điện thoại: (03) 9416 4003
Trang mạng: www.valid.org.au
- Hành Động vì Người Khuyết Tật trong Những Cộng Đồng Sắc Tộc
Số điện thoại: 1800 626 078
Trang mạng: www.adec.org.au
- Hiệp Hội Trẻ Em Khuyết Tật
Số điện thoại: (03) 9880 7000
Trang mạng: www.acd.org.au
- Liên Đoàn Ủng Hộ Công Bằng cho Người Khuyết Tật
Số điện thoại: 1800 808 126
Trang mạng: www.justadvocacy.com
- Leadership Plus
Số điện thoại: (03) 9489 2999
Trang mạng: www.leadershipplus.com
- Ủy Ban Bên Vực Người Dân Vùng Đông Bắc
Số điện thoại: (03) 8470 3684
Trang mạng: www.citizenadvocacy.com.au

Người có chấn thương sọ não:

- Brain Injury Matters (BIM)
Số điện thoại: (03) 9639 7222
Trang mạng: www.braininjurymatters.org

Người có bệnh tâm thần:

- Hội Đồng Nhận Thức về Sức Khỏe Tâm Thần Victoria
Số điện thoại: (03) 9380 3900
Trang mạng: www.vmiac.org.au

Thanh niên:

- Cơ Quan Ủng Hộ Thanh Niên Khuyết Tật
Số điện thoại: (03) 9267 3709
Trang mạng: www.ydas.org.au

Người cao niên:

- Ủng Hộ Quyền của Người Cao Niên
Số điện thoại: 1800 700 600
Trang mạng: www.era.asn.au

Người Thổ Dân và Dân Đảo Torres Strait:

- Cơ Quan Pháp Lý cho Người Thổ Dân Victoria)
Số điện thoại: 1800 064 865
Trang mạng: www.vals.org.au



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au



Bảo mật thông tin của quý vị

Chúng tôi sẽ bảo vệ sự riêng tư của quý vị

Riêng tư

Chúng tôi có thể thu thập những thông tin cá nhân của quý vị để có thể chăm sóc quý vị phù hợp



Chúng tôi chỉ tiết lộ thông tin về quý vị:



Nếu quý vị đồng ý

Nếu được luật pháp yêu cầu, ví dụ như trong trường hợp cấp cứu y tế



Quý vị
có thể tiếp
cận thông tin
trong hồ sơ của
mình nếu muốn



Nếu quý
vị có phản
hồi hay
khiếu nại,
quý vị có thể nói
với chúng tôi hoặc
điền vào mẫu đơn
Ý Kiến của Quý Vị.



**Nếu quý vị không hài lòng với phản hồi
của chúng tôi, quý vị có thể liên lạc**



**Ủy Viên
Khiếu Nại
về Sức Khỏe**

Ủy Viên Khiếu
Nại về Sức Khỏe
Số điện thoại:
1300 582 113
Trang mạng:
www.hcc.vic.gov.au



Chính Phủ Úc

**Văn Phòng Ủy Viên
Thông Tin Úc**

Ủy Viên Thông Tin Úc
Số điện thoại:
1300 363 992
Trang mạng:
www.oaic.gov.au



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au



Bảo vệ quý vị khỏi lây nhiễm

Chúng tôi giúp bảo vệ quý vị khỏi lây nhiễm bằng cách:

Rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay khô có cồn



Khử trùng thiết bị



Sử dụng nhân viên y tế đã được chủng ngừa



Giữ khoảng cách với người bệnh



Giữ phòng khám của chúng tôi sạch sẽ



Chúng tôi giúp bảo vệ quý vị khỏi lây nhiễm bằng cách:

Đeo găng tay,
áo choàng,
khẩu trang
và kính
bảo hộ



Xử lý chất
thải lây nhiễm
đúng cách



Quý vị có thể giúp bằng cách:

Rửa tay



Hỏi xem
chúng tôi
đã rửa
tay chưa



Thông báo
khi quý vị
bị lây nhiễm



Che miệng
và mũi
khi hắt hơi



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

Your Community Health (Sức Khỏe Cộng Đồng của Quý Vị) Dịch Vụ Sức Khỏe Răng Miệng



ACN 136 472 403
ABN 31 905 329 561

Dịch vụ sức khỏe răng miệng của chúng tôi cung cấp các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa, tổng quát và chăm sóc răng giả cho những khách hàng đủ điều kiện.

Chúng tôi cũng cung cấp kiến thức về sức khỏe răng miệng, tư vấn và hỗ trợ cho tất cả những ai tiếp cận dịch vụ sức khỏe răng miệng của chúng tôi. Vui lòng hỏi chúng tôi về thời gian để nói chuyện với Huấn Luyện Viên Sức Khỏe Răng Miệng.

Ai Có Thể Tiếp Cận Dịch Vụ Đây?

Chúng tôi cung cấp dịch vụ cho:

- Tất cả trẻ em từ 0 đến 12 tuổi
- Tất cả trẻ em từ 0 đến 18 tuổi có, hoặc cha mẹ/người giám hộ có Thẻ Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Care Card) hoặc Thẻ Giảm Giá (Pension Concession Card)
- Tất cả trẻ em đủ điều kiện tham gia Chương Trình Phúc Lợi Nha Khoa Trẻ Em của Medicare (CDBS). Đây là chương trình do Medicare chi trả.
- Người lớn trên 18 tuổi có thẻ Thẻ Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Care Card) hoặc Thẻ Giảm Giá (Pension Concession Card)

Làm Thế Nào Để Tiếp Cận Dịch Vụ Chăm Sóc Phòng Ngừa, Tổng Quát và Răng Giả?

Để tiếp cận dịch vụ chăm sóc, quý vị sẽ phải đăng ký thông tin với chúng tôi. Quý vị có thể thực hiện việc này trực tiếp tại một trong những cơ sở của chúng tôi hoặc qua điện thoại theo số 8470 1111.

Các dịch vụ này đang áp dụng danh sách do nhu cầu cao. Nếu quý vị đang bị đau hoặc trong tình trạng khẩn cấp về nha khoa, vui lòng liên hệ với chúng tôi để được chăm sóc nha khoa khẩn cấp.

Trẻ em và những khách hàng có quyền ưu tiên được xếp lịch hẹn còn trống sớm nhất.

Làm thế nào để tiếp cận dịch vụ chăm sóc nha khoa khẩn cấp?

Nếu quý vị bị đau răng hoặc gặp các vấn đề nha khoa khẩn cấp khác, vui lòng liên hệ với chúng tôi càng sớm càng tốt.

Nhân Viên Dịch Vụ Khách Hàng sẽ hỏi một số câu hỏi về tình trạng nha khoa khẩn cấp của quý vị. Những thông tin này sẽ giúp chúng tôi đánh giá nhu cầu điều trị của quý vị và chúng tôi có thể sắp xếp lịch hẹn nếu cần thiết.

Vui lòng cho chúng tôi biết nếu quý vị thấy mình thuộc từ một Nhóm Ưu Tiên sau trở lên:

- Người Thổ dân và Dân Đảo Torres Strait đủ điều kiện
- Người vô gia cư hoặc có nguy cơ vô gia cư
- Người Xin Tị Nạn hoặc Người Tị Nạn
- Phụ nữ mang thai đủ điều kiện
- Trẻ em hoặc thanh thiếu niên trong các khu chăm sóc ngoài gia đình và nội trú
- Khách hàng đã đăng ký các dịch vụ sức khỏe tâm thần và khuyết tật đồng thời có thư giới thiệu của người quản lý hồ sơ
- Trẻ em và thanh niên đủ điều kiện

Mailing address:
125 Blake Street
East Reservoir VIC 3073

T (03) 8470 1111
F (03) 8470 1107
E info@yourcommunityhealth.org.au

YOURCOMMUNITYHEALTH.ORG.AU



Có Thu Phí Không?

Đồng chi trả chi phí thấp có thể được áp dụng cho các dịch vụ sức khỏe răng miệng

Chúng Tôi Tính Tiền Với Chương Trình Phúc Lợi Nha Khoa Trẻ Em Medicare (CDBS). Không chắc là con quý vị đủ điều kiện? Hãy nhờ một trong những Nhân Viên Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi kiểm tra cho quý vị.

Chăm sóc khẩn cấp miễn phí cho trẻ em đủ điều kiện dưới 18 tuổi

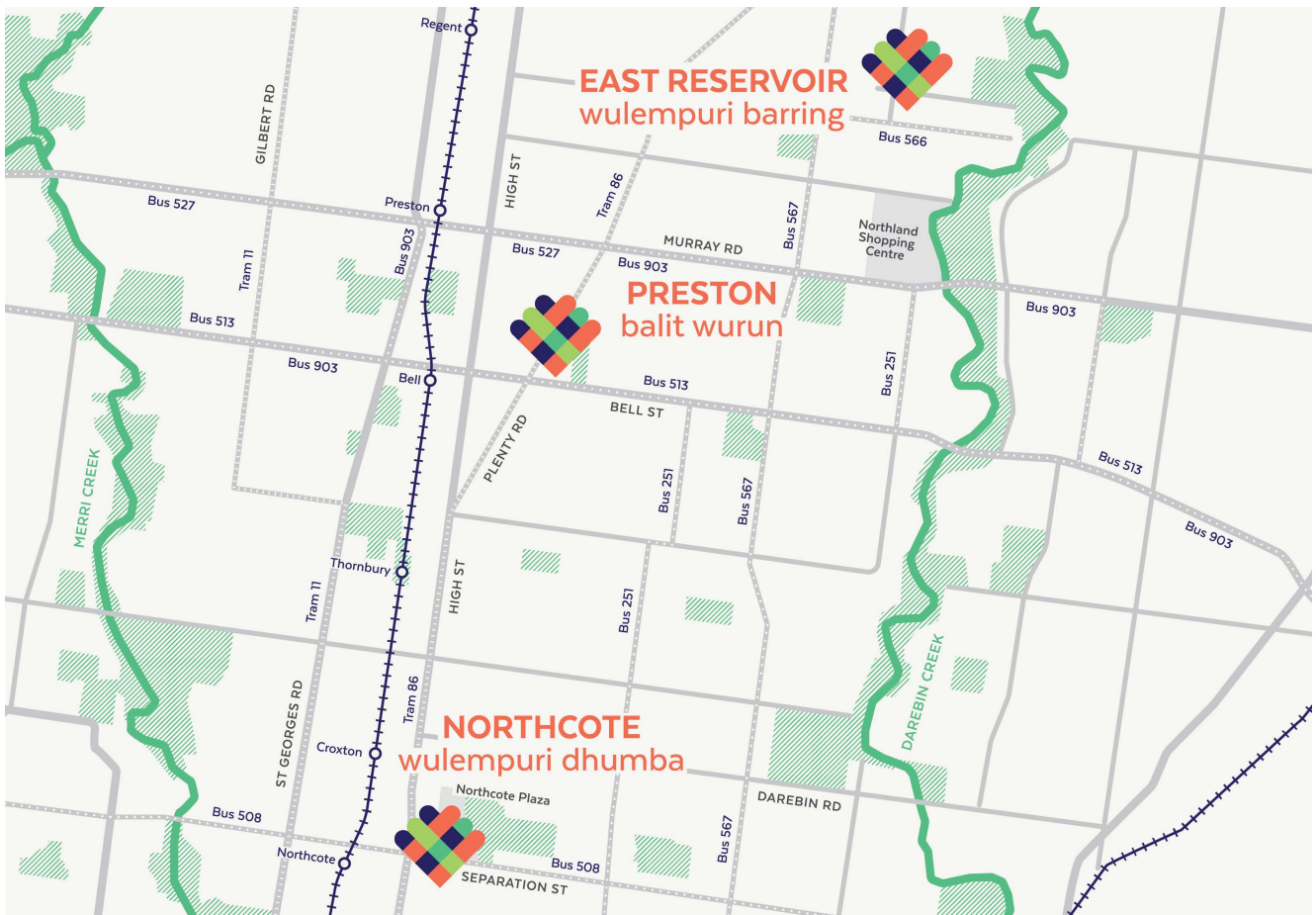
Vui lòng liên hệ với Nhân Viên Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi để được hỗ trợ đăng ký chăm sóc nha khoa và thảo luận về các chi phí đồng chi trả áp dụng cho quý vị.

Thông dịch viên

Chúng tôi có thể đặt Thông Dịch Viên nếu quý vị cần. Không mất phí thông dịch viên.



Dịch vụ Your Community Health có tại





Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước

Lập kế hoạch cho các quyết định chăm sóc sức khỏe trong tương lai với bác sĩ của bạn ngay bây giờ phòng khi tương lai bạn không thể .

**Bạn muốn
chăm sóc
và điều trị gì?**



**Bạn KHÔNG muốn
chăm sóc
và điều trị gì?**

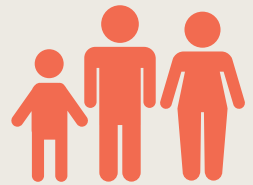


Tại sao việc này lại quan trọng?

**Bạn nhận được
sự chăm sóc và
việc điều trị
mà bạn muốn**



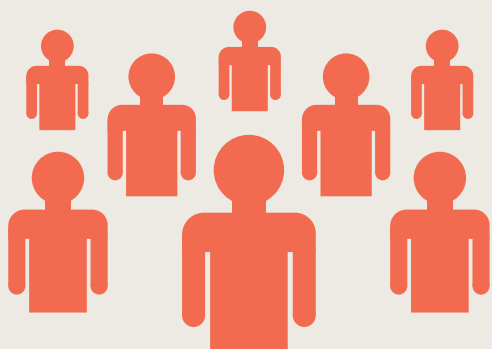
**Gia đình và
bạn bè biết
quyết định của bạn
được tôn trọng**



**Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe
có thể làm theo hướng dẫn của bạn,
giảm bớt việc điều trị không cần thiết**



Ai cần làm việc này?

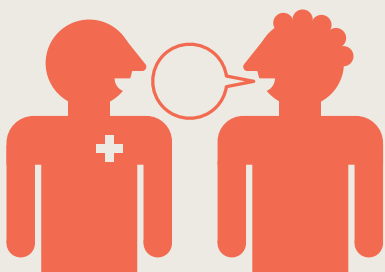


Việc lập kế hoạch chăm sóc trước là dành cho tất cả mọi người và nên được bắt đầu khi bạn còn khỏe mạnh, trước khi bạn cần điều trị.

Điều này thực sự quan trọng nếu bạn:

- % là người cao niên
- % bị bệnh mãn tính
- % mắc nhiều chứng bệnh
- % bị suy giảm nhận thức sớm
- % đang đến gần cuối cuộc đời của mình.

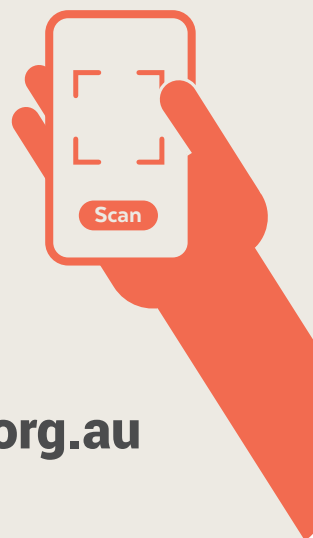
Cách lập Kế hoạch Chăm sóc Trước.



Nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP) của bạn



**Advance Care
Planning Australia**
advancecareplanning.org.au
call 1300 208 582



Ph: (03) 8470 1111
www.yourch.org.au



Phản hồi của khách hàng

Chúng tôi muốn nghe ý kiến của quý vị.

Phản hồi bao gồm:

Nói với chúng tôi điều khiến quý vị hài lòng



Một ý tưởng về khía cạnh chúng tôi có thể làm tốt hơn



Gửi khiếu nại



Quý vị có thể đưa ra phản hồi bằng cách:

- Nói chuyện với nhân viên
- Hoàn thành mẫu đơn Ý Kiến của Quý Vị tại các trung tâm y tế hoặc trên trang mạng của chúng tôi
- Gọi cho Nhân Viên Tiếp Nhận Khiếu Nại theo số (03) 8470 1111
- Viết thư cho Nhân Viên Tiếp Nhận Khiếu Nại Your Community Health 25 Blake Street
- East Reservoir, VIC 3073

Nếu quý vị phản hồi với chúng tôi

Chúng tôi sẽ tiếp nhận phản hồi một cách nghiêm túc



Chúng tôi sẽ xử lý phản hồi một cách bí mật

Riêng tư

Quý vị có thể ẩn danh



Nếu quý vị có khiếu nại:

- Chúng tôi sẽ cho quý vị biết ai đang giải quyết khiếu nại của quý vị trong 2 ngày làm việc
- Chúng tôi sẽ điều tra khiếu nại của quý vị
- Chúng tôi sẽ gửi cho quý vị thư phản hồi trong vòng 28 ngày.

Nếu quý vị không hài lòng với phản hồi của chúng tôi, quý vị có thể liên lạc:

Ủy Viên Khiếu Nại về Sức Khỏe

Số điện thoại: 1300 582 113

Trang mạng: www.hcc.vic.gov.au



Ủy Viên Khiếu Nại về Sức Khỏe

Ủy Ban Chất Lượng và An Toàn về Chăm Sóc Người Cao Niên

Số điện thoại: 1800 951 822

Trang mạng: www.agedcarequality.gov.au



Australian Government

Aged Care Quality and Safety Commission

Ủy Ban Bảo Vệ An Toàn và Chất Lượng NDIS

Số điện thoại: 1800 035 544

Trang mạng: www.ndiscommission.gov.au



NDIS Quality and Safeguards Commission



133 677



Số điện thoại: (03) 8470 1111
www.yourcommunityhealth.org.au

NHẬN RA CÁC BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN NHIỆT



Nhiệt có thể làm cho tình trạng của người bị bệnh sẵn như bệnh tim hoặc tiểu đường trầm trọng thêm. Đa số ca bệnh và trường hợp tử vong đã được báo cáo là do ảnh hưởng của nhiệt đối với những người đã bị bệnh sẵn. Nhiệt cũng có thể gây ra các bệnh như chuột rút vì nóng và kiệt sức vì nóng, có khi dẫn đến tình trạng bị sốc nhiệt nguy đến tính mạng. Bảng dưới đây sẽ giúp quý vị nhận ra những triệu chứng của từng loại và phải làm gì.

| | TRIỆU CHỨNG | NÊN LÀM GÌ |
|---|---|---|
| CHUỘT RÚT VÌ NÓNG | Đau nhức bắp thịt Co thắt ở phần bụng, cánh tay hoặc cẳng chân | Ngừng hoạt động và ngồi yên ở một nơi mát mẻ Uống nước lạnh Nghỉ ngơi một vài giờ trước khi hoạt động trở lại Đi khám bác sĩ nếu chuột rút vẫn không hết |
| KIỆT SỨC VÌ NÓNG | Da xanh xao và đổ mồ hôi Tim đập nhanh Cơ bắp co rút, yếu Chóng mặt, nhức đầu Buồn nôn, nôn mửa Ngất xỉu | Đến một nơi mát mẻ và nằm xuống Quạt nếu có thể Uống nước lạnh nếu không nôn ói Cởi bỏ lớp quần áo ngoài Làm ướt làn da bằng nước lạnh hoặc khăn ướt Đi bác sĩ |
| SỐC NHIỆT (trường hợp cấp cứu nguy đến tính mạng) | Cùng triệu chứng như bị kiệt sức vì nóng ngoại trừ ngừng ra mồ hôi Các vấn đề tâm thần chuyển nặng hơn, lẫn lộn Cơ co giật Các triệu chứng tương tự bị đột quy hoặc té xỉu Bất tỉnh | Gọi xe cứu thương - điện thoại số 000 Đến một nơi mát mẻ và nằm xuống Cởi bỏ quần áo Làm ướt làn da bằng nước, quạt liên tục Đặt người bị bất tỉnh nằm nghiêng và thông đường hô hấp của họ |

CÁCH GIỮ AN TOÀN VÀ ĐỐI PHÓ VỚI NHIỆT ĐỘ QUÁ NÓNG

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị vào trang mạng Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Gọi NURSE-ON-CALL qua số 1300 60 60 24 để được tư vấn về sức khỏe 24 giờ hoặc đi gặp bác sĩ của quý vị nếu cảm thấy không khỏe.

Trong trường hợp cấp cứu, hãy gọi 000.

Tài liệu này được phổ biến bằng các ngôn ngữ khác tại www.health.vic.gov.au/heathealth

Muốn có tài liệu này bằng định dạng có thể đọc được, xin quý vị gọi điện thoại cho Health Protection Branch qua số 1300 761 874.

Do Chính phủ Tiểu bang Victoria, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Department of Health and Human Services, cập nhật tháng 11 năm 2015 (1310013)

Phần in ấn do Finsbury Green phụ trách.

Biết tác động của nhiệt độ quá nóng, những ai dễ bị nguy hại và quý vị có thể chuẩn bị cho bản thân mình và người khác bằng cách nào.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Trong thời tiết quá nóng, cơ thể quý vị dễ bị mất nước hoặc trở nên quá nóng. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể bị chuột rút vì nóng, kiệt sức vì nóng hoặc thậm chí bị sốc nhiệt. Sốc nhiệt là trường hợp cấp cứu y tế có thể khiến các bộ phận quan trọng của cơ thể quý vị bị tổn thương vĩnh viễn hoặc thậm chí bị tử vong nếu không được điều trị ngay lập tức. Ngoài ra, nhiệt độ quá nóng còn có thể làm cho bệnh tật bị sẵn chuyển nặng hơn.

CÓ KHI NÀO QUÝ VỊ HOẶC NGƯỜI QUEN CỦA QUÝ VỊ BỊ NGUY HẠI?



Nhiệt độ quá nóng có thể ảnh hưởng đến mọi người nhưng thành phần dễ bị ảnh hưởng nhất là người:

- hơn 65 tuổi, đặc biệt là người sống một mình
- bị bệnh như bệnh tiểu đường, bệnh thận hoặc bệnh tâm thần
- đang uống thuốc có thể ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể đối với nhiệt như:
 - thuốc dị ứng (kháng histamin)
 - huyết áp và thuốc trị bệnh tim (ức chế beta)
 - thuốc trị động kinh (chống co giật)
 - thuốc lợi tiểu
 - thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc chống rối loạn tinh thần
- nghiện bia rượu hoặc ma túy
- bị khuyết tật
- bị trở ngại di chuyển quanh như người bị liệt giường hoặc ngồi xe lăn
- phụ nữ mang thai và mẹ cho con bú
- trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- mập hoặc béo phì
- làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời
- mới đến từ vùng khí hậu mát mẻ hơn.

XE NÓNG GÂY TỬ VONG



- Không bao giờ để trẻ em, người lớn hoặc thú cưng trong xe nóng. Nhiệt độ trong xe đang đậu có thể tăng gấp đôi trong vòng vài phút.

ĐỐI PHÓ VỚI NHIỆT



- Uống nhiều nước, ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát (nếu bình thường bác sĩ dặn quý vị hạn chế lượng chất lỏng, quý vị hãy hỏi xem mình nên uống bao nhiêu trong điều kiện thời tiết nóng).
- Giữ cho bản thân mát mẻ bằng khăn ướt, ngâm bàn chân trong nước lạnh và tắm vòi sen mát (không lạnh).
- Ở trong các tòa nhà mát mẻ hay có máy lạnh càng lâu càng tốt (thương xá, thư viện, rạp hát hay trung tâm cộng đồng).
- Chặn ánh nắng mặt trời tràn vào nhà trong ngày bằng cách kéo màn và rèm cửa.
- Mở cửa sổ khi có gió mát.
- Tránh nắng trong khoảng thời gian nóng nhất trong ngày.
- Hủy bỏ hoặc hoãn chuyến đi chơi. Nếu bắt buộc phải đi ra ngoài, quý vị hãy ở trong bóng mát và đem theo nhiều nước.
- Đội nón/mũ màu nhạt, mặc quần áo rộng, loại vải sợi tự nhiên như vải và vải lanh.
- Ăn bữa ăn ít hơn nhưng thường xuyên hơn và bữa ăn lạnh như xà-lách.
- Hãy bảo đảm rằng thức ăn nào cần phải cất trong tủ lạnh đều được cất đúng cách.
- Tránh hoạt động tốn sức như chơi thể thao, tân trang nhà cửa và làm vườn.
- Xem hay nghe tin tức để biết thêm thông tin trong thời tiết nhiệt độ quá nóng.

CÁCH QUÝ VỊ CÓ THỂ GIÚP NGƯỜI KHÁC



- Giữ liên lạc với bạn bè và thân nhân bị bệnh hoặc yếu sức. Hãy gọi điện cho họ ít nhất một lần vào bất kỳ ngày nào nhiệt độ quá cao.
- Khuyến họ uống thật nhiều nước.

- Ngồi lời giúp thân nhân, bạn bè và hàng xóm hơn 65 tuổi hoặc bị bệnh như mua sắm hoặc làm việc lật vật khác giùm để họ có thể tránh nóng. Đưa họ đến một nơi nào mát mẻ trong ngày hoặc cho họ ở lại đêm nếu họ không thể tránh nóng trong nhà của họ.
- Nếu để ý thấy các triệu chứng bệnh liên quan đến nhiệt, quý vị tìm người giúp về y tế.

CHUẨN BỊ CHO NHIỆT ĐỘ QUÁ NÓNG

- Dự trữ thức ăn, nước và thuốc men để quý vị không phải đi ra ngoài trong thời tiết nóng. Đi bác sĩ để kiểm tra xem có cần thay đổi gì về thuốc men trong thời tiết quá nóng.
- Cất thuốc men một cách an toàn ở nhiệt độ thích hợp.
- Kiểm tra xem quạt hoặc máy lạnh có hoạt động tốt. Nếu cần, gọi người đến bảo trì máy lạnh của quý vị.
- Xem xét những gì quý vị có thể thực hiện để nhà của mình mát hơn chẳng hạn như gắn màn che cửa sổ, vải che nắng hoặc rèm che bên ngoài ở phía ánh nắng chiếu vào nhà.

CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP BỊ CÚP ĐIỆN

- Bảo đảm quý vị có đèn pin, sạc đầy pin điện thoại di động, radio xài pin và một vài cục pin dự phòng.
- Dự trữ thức ăn không cần cất trong tủ lạnh hoặc nấu nướng như trái cây và rau quả đóng hộp, thịt hộp hay cá hộp, bánh mì và trái cây.
- Có sẵn nhiều nước uống.
- Dự trữ các loại thuốc men và nhu yếu phẩm khác.
- Hãy liệu xem có nên sử dụng quạt máy xài pin hoặc loại cầm tay để giúp quý vị bớt bị nóng.