

# Bệnh suyễn và COVID-19

(siêu vi corona)

Nếu bị bệnh suyễn, thì việc quan trọng nhất mà quý vị có thể làm là nên tuân theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe của quý vị và dự các cuộc hẹn thường xuyên với đội ngũ quản lý y tế của quý vị. Sau đây là một số cách thức để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

## Nên chăm lo về bệnh suyễn của quý vị



Nhớ luôn giữ một bản Asthma Action Plan (Kế hoạch Hành động về Bệnh suyễn) cập nhật.



Nếu quý vị không có Kế hoạch Hành động về Bệnh suyễn, nên điện thoại cho bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa ngay khi có thể, để soạn một kế hoạch.



Dùng thuốc theo như đã được bác sĩ kê toa.



Một ống hít (puffer) xanh và xám chứa 200 liều thuốc.



Nhớ có sẵn một lượng thuốc (có toa) đủ dùng ít nhất cho 30 ngày. Không cần phải mua nhiều hơn.



Dùng ống hít riêng của quý vị và đừng dùng chung ống hít với bất cứ người nào, kể cả người thân.



Đừng dùng nebuliser (máy khí dung) để hít thuốc trừ trường hợp không tránh được.



Nếu quý vị cần đến bệnh viện, nhớ đem theo thuốc và bình đệm (spacer).



Nhớ đảm bảo quý vị thực hiện tất cả các chủng ngừa định kỳ của mình.



Hãy vận động. Giảm các khoảng thời gian ngồi lâu. Nên đi lên xuống bậc cấp nhiều lần nếu được, và vận động thêm bằng cách làm việc nhà, chẳng hạn như làm vườn và lau dọn nhà cửa.



Nếu ở một mình, nên thu xếp để có người thân, bạn bè hoặc hàng xóm sẽ có mặt khi quý vị cần được giúp đỡ.



# Giữ an toàn phòng tránh COVID-19

(siêu vi corona)



Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước ít nhất là 20 giây, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô (hand sanitiser).



Dùng khăn giấy để che miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào trong khuỷu tay. Thải bỏ khăn giấy ngay lập tức.



Tuân thủ với luật lệ mới nhất nơi tiểu bang của quý vị.



Nếu quý vị 70 tuổi hoặc hơn, thì nên ở trong nhà càng nhiều nếu được.



Luôn giữ khoảng cách 1,5 mét với người khác, ngay cả khi đi thăm người khác.



Nên ở nhà nếu quý vị bị bệnh.



Nếu có các triệu chứng như ho, cổ họng đau/rát, hụt hơi thở hoặc sốt, quý vị nên đi xét nghiệm COVID-19. Hãy gọi đến bác sĩ hoặc đi thăm khám xét nghiệm COVID-19 công cộng.



Nếu quý vị có triệu chứng nghiêm trọng chẳng hạn như khó thở, hãy gọi 000 để yêu cầu xe cứu thương (ambulance).

## Các dịch vụ y tế telehealth mới:

Để giảm việc lây lan COVID-19, hiện nay nhiều bác sĩ thực hiện các cuộc hẹn qua telehealth (khám chữa bệnh từ xa - qua vi-de-o hoặc điện thoại) và bác sĩ gửi hóa đơn trực tiếp đến Medicare (bulk bill). Hãy điện thoại đến văn phòng bác sĩ để tìm hiểu về các lựa chọn cuộc hẹn y tế của quý vị.

## Cập nhật về việc Chính phủ Úc đối phó với COVID-19

Muốn biết thêm thông tin, gọi đến National Coronavirus Health Information Line (Đường dây Thông tin Toàn quốc về Siêu vi Corona) qua số **1800 020 080**.

Muốn có thông dịch viên qua điện thoại miễn phí, gọi đến số **131 450**, nêu ngôn ngữ mà quý vị cần (Vietnamese). Yêu cầu thông dịch viên giúp quý vị liên lạc đến National Coronavirus Health Information Line.

