



THÁNG 8 NĂM 2020 | SỐ BÁO 27

# My Health My Voice (Sức khỏe của tôi Chính kiến của tôi)

## Dành thời gian để nói về việc tầm soát ung thư ruột

Ung thư ruột là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây ra tử vong do ung thư ở Úc. Vậy tại sao chúng ta không nói nhiều hơn về căn bệnh này?

Bệnh ung thư ruột được chữa trị tốt nhất khi phát hiện sớm, và bộ dụng cụ xét nghiệm tầm soát ung thư ruột có thể giúp phát hiện bệnh này. Đó là thông điệp mà lãnh đạo Nhóm vui chơi, Teejay Casado Crawford, muốn gửi gắm đến các bậc ông bà và các thành viên cao niên khác trong cộng đồng Nhóm vui chơi của Người Phi-líp-pin ở Brimbank.

Nhóm vui chơi đã tổ chức 'Ngày lễ Cao niên Đặc biệt' và mời các vị cao niên họ biết đến tham gia cùng trẻ em, hát, chụp hình trong phòng chụp hình, làm đồ mỹ nghệ và ăn trưa cùng nhau.

Các vị khách cũng xem video hướng dẫn cách sử dụng bộ dụng cụ xét nghiệm tầm soát ung thư ruột bằng ngôn ngữ của họ, giúp cho các chỉ dẫn cách làm xét nghiệm trở nên dễ hiểu hơn. Teejay nói,

**90%**  
số ca có thể được chữa trị thành công nếu được phát hiện sớm

“Thật vui khi biết rằng chúng tôi có thể đóng góp một phần công sức vào việc giảm nguy cơ bị bệnh ung thư ruột cho cộng đồng người Phi-líp-pin cao niên của mình”

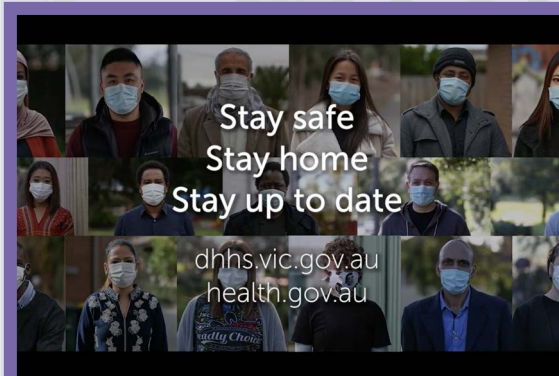
Một cuốn sách hướng dẫn mới, Dành thời gian để nói về việc Tầm soát Ung thư Ruột, đã được soạn thảo nhằm giúp đỡ các nhóm cộng đồng như nhóm của Teejay thảo luận về tầm quan trọng của việc tầm soát ung thư ruột, đồng thời chia sẻ thông điệp này với bạn bè, gia đình và nhóm xã hội.

Sách hướng dẫn này miễn phí và bao gồm các ý tưởng thực tế vui nhộn và các bước để bất kỳ ai cũng có thể tổ chức một sự kiện.

**Tải về sách hướng dẫn** và chia sẻ với cộng đồng quý vị

Để biết thêm thông tin về việc tầm soát ung thư ruột và các video đa ngôn ngữ, hãy truy cập trang mạng: [cancerscreening.gov.au](http://cancerscreening.gov.au)

**Chúng ta có thể xa nhau nhưng tất cả chúng ta đều chung sức bên nhau**



Tất cả chúng ta đều đang trong giai đoạn cách ly này. Chúng tôi muốn tất cả mọi người đều giữ an toàn trong thời kỳ đại dịch COVID-19 và đã soạn thảo các video bằng 18 ngôn ngữ để truyền đạt thông điệp quan trọng này cho khu vực chúng ta. Vui lòng giúp truyền đạt thông điệp này trong cộng đồng quý vị.

Vui lòng xem video đa ngôn ngữ (có diễn giả nói tất cả 18 ngôn ngữ). Có thể tìm thấy tất cả các video này tại [nwmphn.org.au/staysafe](http://nwmphn.org.au/staysafe)

Quý vị cũng có thể chia sẻ thông điệp này trên các ứng dụng mạng xã hội của chúng tôi: [Twitter:@NWMelbPHN](https://twitter.com/NWMelbPHN), [Facebook](https://www.facebook.com/NWMelbPHN), [Instagram](https://www.instagram.com/NWMelbPHN), [LinkedIn:@nwmph](https://www.linkedin.com/company/nwmphn) và để cập nhật thông tin, hãy truy cập [dhhs.vic.gov.au](http://dhhs.vic.gov.au)



Hình ảnh của Ngày lễ Cao niên Đặc biệt - nhờ nhà y của Jarnia Cameron

## Có thể gặp bác sĩ gia đình

Bây giờ, hơn lúc nào hết, điều quan trọng là giữ gìn sức khỏe và an sinh của quý vị thật tốt.

Bác sĩ gia đình của quý vị và các dịch vụ y tế vẫn sẵn sàng giúp đỡ quý vị trong thời kỳ cách ly, vì vậy không cần phải trì hoãn hay bỏ lỡ các cuộc hẹn y tế hay bỏ qua các triệu chứng.

Có những cách thức an toàn để được chăm sóc dưới mọi hình thức. Quý vị có thể có cuộc hẹn trên điện thoại hay video, hoặc thậm chí yêu cầu giao thuốc tận nhà. Trong một số trường hợp vẫn nên xin hẹn gặp mặt trực tiếp, nhưng có thể thực hiện một cách an toàn.

Có những quy định về việc giãn cách xã hội, như ngồi cách nhau khoảng cách an toàn trong phòng chờ và trong lúc gặp bác sĩ, đồng thời thực hiện các biện pháp lau chùi nghiêm ngặt. Quý vị cũng có thể góp phần của mình bằng cách tuân theo các quy định này, giữ tay sạch sẽ, và đeo khẩu trang.

Tốt nhất nên gọi điện cho bác sĩ gia đình hay dịch vụ y tế thường lệ của quý vị và hỏi ý kiến của họ. Điều quan trọng là phải gọi điện trước – đừng đến mà không báo trước.

**Nếu không có cơ sở chăm sóc y tế thường lệ, quý vị hãy tìm trong [danh bạ này](#). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [covid-19.digitalhealth.gov.au](https://www.health.gov.au/covid-19/digitalhealth)**

Hình ảnh của chiến dịch "Có thể gặp bác sĩ gia đình".

## Chúng tôi muốn xin ý kiến phản hồi của quý vị về kế hoạch này.

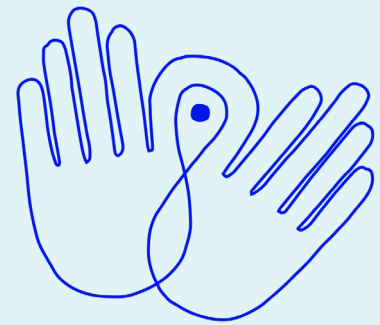
Trong 12 tháng vừa qua, những người sống và làm việc ở vùng Tây Bắc và trung tâm Melbourne đã cho chúng tôi biết ý kiến của họ về những gì hiệu quả và không hiệu quả trong hệ thống sức khỏe tâm thần hiện nay. Họ cũng cho chúng tôi biết theo họ có thể làm gì để cải thiện hệ thống này.

Kế hoạch này bao gồm những ý kiến chúng tôi đã nghe và trình bày vắn tắt

một loạt cơ hội có thể có để tập trung trong tương lai nhằm cải thiện các dịch vụ.

Chúng tôi sẽ xin ý kiến phản hồi về bản Kế hoạch phác thảo từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2020.

**Để xem bản Kế hoạch phác thảo và cho ý kiến phản hồi, hãy truy cập: [blueprintforhealth.org.au](https://blueprintforhealth.org.au)**



*shared ownership  
and development*

## Chăm sóc các thanh thiếu niên của chúng ta

headspace Collingwood là một nơi cung cấp đủ các dịch vụ cho thanh thiếu niên cần được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần, sức khỏe thể chất, sức khỏe tình dục, rượu bia và các ma túy khác, hoặc hỗ trợ về việc làm và học tập.

Các nhân viên sức khỏe tâm thần, trong đó có chuyên viên tâm lý, bác sĩ tâm thần và nhân viên tư vấn sẽ cung cấp hỗ trợ.

Dịch vụ này dành cho thanh thiếu niên (12 - 25 tuổi), và được thiết kế cùng với họ để đảm bảo dịch vụ phù hợp, dễ tiếp cận và hữu ích.

**Quý vị có cần được hỗ trợ hay có biết người cần được hỗ trợ không? Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: [headspace.org.au](https://headspace.org.au)**

Hình ảnh, nhờ nhà ý của headspace

## Công thức làm món xa lát châu Á tốt cho sức khỏe và cá ngừ nấu với sốt ớt ngọt

### Thành phần

- 1/2 ly bắp cải, cắt sợi nhỏ
- 1/2 củ cà rốt cỡ trung bình, gọt vỏ và bào nhỏ
- 1/2 cọng cần tây, thái mỏng
- 3 quả đậu hà lan, thái mỏng
- 1/4 trái táo, thái mỏng
- 1/4 ly cơm gạo nâu
- 90 g cá ngừ hộp sốt ớt ngọt

### Cách làm

- Trộn các loại rau, táo và cơm với nhau.
- Cho thêm cá ngừ ngay trước khi ăn.

Lấy công thức từ [livelifter.com.au](https://www.livelifter.com.au)



Hình ảnh, nhờ nhà ý của Livelifter

My Health My Voice (Sức khỏe của Tôi Chính kiến của Tôi) là một bản tin của Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Bắc Melbourne, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cải thiện chăm sóc sức khỏe trong các cộng đồng địa phương của chúng ta. Để đăng ký hoặc hủy đăng ký nhận bản tin này, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ [myvoice@nwmpn.org.au](mailto:myvoice@nwmpn.org.au) hoặc gọi điện số (03) 9347 1188.

[nwmpn.org.au](https://www.nwmpn.org.au)

tháng 8 năm 2020 N20 0007 08