



THÁNG 2 NĂM 2021 | SỐ BÁO 29

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

GIÁNHẬP PEOPLE BANK và tham gia giúp đỡ cải thiện sức khỏe cho khu vực chúng ta, hoặc đăng ký tham gia My Health My Voice để nhận bản tin ra hàng quý của chúng tôi, hãy truy cập nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank/

Speaking Up Speaks Volumes (Lên tiếng Nói To)

Đại dịch toàn cầu đã khiến cho mọi người biết được cảm giác cách ly là như thế nào. Tất cả chúng ta đều đã trải qua cảm giác lúng túng và căng thẳng vì không thể tham gia hoàn toàn các sinh hoạt trong cuộc sống. Mặc dù vậy, các cảm giác này không phải là mới mẻ đối với nhiều người.

Những người LGBTQ+ thường xuyên có cảm giác bị cô lập và lẩn tránh, đặc biệt đối với những người chuyển giới, phi nhị giới và lưỡng tính.

Nếu không được hỗ trợ và chấp nhận, những người LGBTQ+ thường có nhiều khả năng bị các vấn đề về sức khỏe tâm thần hơn. Các bạn trẻ LGBTQ+ có khả năng tìm cách tự tử nhiều hơn gấp năm lần. Vì vậy, mặc dù có nhiều người hỗ trợ sự đa dạng và hoà nhập, nhưng vẫn còn quá nhiều người chúng ta giữ im lặng về điều đó. Đã đến lúc phải thay đổi.

#SpeakingUpSpeaksVolumes là một chiến dịch mới, được PHN vùng Tây Bắc Melbourne phát động vào tháng này, nhằm giảm bớt sự kỳ thị và cải thiện sức khỏe và

an sinh của những người LGBTQ+ trong khu vực chúng ta.

“Thật đau lòng khi nghĩ rằng vẫn còn những người bị kỳ thị và một số nhóm người dễ cảm thấy trầm cảm hay muốn tự tử hơn nhiều. Điều đó làm tôi cảm thấy đau lòng và khiến tôi tự hỏi mình có thể làm gì nữa đây.”

một trong số 1000 người tham gia khảo sát trong chiến dịch này nói.

Từ ngày 21 tháng 2 đến ngày 6 tháng 3 năm 2021 hãy để ý xem mạng xã hội và quảng cáo trong các trung tâm mua sắm, phòng tập thể dục và các trạm xăng ở khắp các quận miền bắc và miền tây.

Những người ủng hộ chiến dịch ở cộng đồng địa phương cũng đang khuyến khích cộng đồng của mình lên tiếng và thể hiện

sự hỗ trợ.

Dù quý vị là bạn bè, đồng nghiệp, đồng đội hay người thân, mỗi khi quý vị lên tiếng hay hỗ trợ ai đó là LGBTQ+ quý vị có thể tạo nên sự khác biệt.

Đây là cách thức tham gia.

- Chia sẻ hashtag **#SpeakingUpSpeaksVolumes** trên Facebook và Instagram.
- Chia sẻ các câu chuyện hay của quý vị về việc lên tiếng đã tạo nên sự khác biệt như thế nào.
- Truy cập SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au để đọc các câu chuyện của những người đồng quan điểm, tìm hiểu thêm về chiến dịch, có thể tìm giúp đỡ, hỗ trợ và huấn luyện ở đâu, và cách thức để làm một người đồng quan điểm tuyệt vời.



#SpeakingUpSpeaksVolumes

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính, đôi giới tính, không rõ giới tính (gọi tắt là LGBTQ+) có khả năng tìm cách tự tử nhiều hơn gấp 5 lần.

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên LGBTQ+ có nhiều khả năng tìm cách tự tử hơn. Đừng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu thêm tại speakingupspeaksvolumes.org.au

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính, đôi giới tính, không rõ giới tính (gọi tắt là LGBTQ+) có khả năng tìm cách tự tử nhiều hơn gấp 5 lần.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên LGBTQ+ có nhiều khả năng tìm cách tự tử hơn. Đừng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu thêm tại speakingupspeaksvolumes.org.au

Những người đôi giới tính từ 18 tuổi trở lên có khả năng tìm cách tự tử nhiều hơn gần **mười một lần** so với cư dân nói chung.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên LGBTQ+ có nhiều khả năng tìm cách tự tử hơn. Đừng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu thêm tại speakingupspeaksvolumes.org.au

“Khi tôi thấy những gì mà sự kỳ thị gây ra cho học sinh của mình tôi phải **bênh vực** các em.”

Colin High School Vice-Principal

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên LGBTQ+ có nhiều khả năng tìm cách tự tử hơn. Đừng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu thêm tại speakingupspeaksvolumes.org.au

“Khi Hiệu trưởng của tôi lên tiếng **bênh vực** tôi, điều này làm tôi cảm thấy được **hỗ trợ** và **an toàn**.”

James High School Student

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Nếu không được hỗ trợ, các thanh niên LGBTQ+ có nhiều khả năng tìm cách tự tử hơn. Đừng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu thêm tại speakingupspeaksvolumes.org.au

Vào năm 2020/21 các thành viên cộng đồng đã tham gia vào:



46

46 hoạt động tham gia cộng đồng

30

30 hội đồng đánh giá Thầu

700

Hơn 700 người tham gia từ khu vực chúng ta

Giúp đỡ phát triển bản Kế hoạch để cho sức khỏe tốt hơn

Giúp đỡ làm cho việc chăm sóc sức khỏe được tốt hơn - Hãy tham gia People Bank của chúng tôi

Năm ngoái, các thành viên trong People Bank đã tham gia vào nhiều hoạt động quan trọng giúp cho việc chăm sóc sức khỏe trong khu vực chúng ta được tốt hơn.

People Bank cung cấp một loạt cơ hội khác nhau để mọi người có thể sử dụng kiến thức và kinh nghiệm của mình để giúp cải thiện các dịch vụ y tế ở miền bắc, miền tây và trung tâm Melbourne. Từ các cuộc hội thảo, các hội đồng đánh giá thầu đến các cuộc khảo sát trực tuyến, các ý kiến và quan điểm của quý vị đều

là trọng tâm cho công việc của chúng tôi ở PHN vùng Tây Bắc Melbourne.

Chúng tôi đang tìm kiếm những người thuộc mọi nền văn hoá và mọi lứa tuổi để tham gia People Bank, để thể hiện tốt hơn nhu cầu của các cộng đồng đa dạng của chúng ta.

Đăng ký tham gia People Bank, chia sẻ thông điệp này hoặc để biết thêm thông tin, hãy truy cập nwmpnhn.org.au/peoplebank

Hỗ trợ của người có thể thấu hiểu

Together for a Better Life (Chung sức để có cuộc sống tốt đẹp hơn) là một chương trình theo nhóm, cung cấp sự hỗ trợ cho những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần, là những người xuất thân là dân tỵ nạn và thuộc cộng đồng Xy-ri và I-rắc.

Chương trình này được tổ chức bởi các nhân viên đồng cảnh ngộ về sức khỏe tâm thần, những người có thể đúc kết những kinh nghiệm bản thân về cá nhân, xã hội và văn hoá nhằm cung cấp sự hỗ trợ cho người tham gia, và gia đình hay bạn bè bị bệnh tâm thần.

Các nhân viên đồng cảnh ngộ giúp tạo ra một nơi an toàn cho mọi người để chia sẻ các kinh nghiệm sống, và học cách vượt qua các thử

thách.

Together for a better life cũng tổ chức cả các nhóm hỗ trợ, dạy các phương pháp chăm sóc bản thân, và giúp tiếp cận các hỗ trợ, thông tin và các dịch vụ về sức khỏe tâm thần phù hợp.

Muốn biết thêm thông tin, vui lòng gọi Dina Korkees ở Foundation House theo số 0400 878 192.

Các chương trình hỗ trợ người đồng cảnh ngộ khác trong khu vực của chúng ta được Orygen cung cấp cho các thanh niên, và Cohealth cung cấp cho những người LGBTIQ.



Jwan Takian (bên trái) và Dina Korkees ở Foundation House.
Hình Leigh Henningham

Cập nhật về vắc-xin COVID-19

Các vắc-xin COVID-19 an toàn và hiệu quả sẽ được cung cấp miễn phí và tự nguyện cho mọi người ở Úc. Bao gồm mọi công dân, thường trú nhân Úc và cả những người có thị thực tạm trú.

Vắc-xin sẽ bắt đầu vào tháng 2, trước tiên là cho những người cần được bảo vệ nhất. Bao gồm:

- những người sống hoặc làm việc trong các cơ sở chăm sóc người cao niên và người khuyết tật

- các nhân viên chăm sóc sức khỏe tuyến đầu có nhiều nguy cơ, bao gồm nhân viên trong các phòng mạch hô hấp đa khoa và các cơ sở xét nghiệm COVID-19, nhân viên cứu thương, khoa hồi sức cấp cứu (ICU) và nhân viên khoa cấp cứu, và nhân viên hỗ trợ
- nhân viên kiểm dịch và nhân viên biên phòng.

Điều hết sức quan trọng là quý vị tìm hiểu thông tin về các vắc-xin COVID-19 từ các nguồn chính thức. Nơi tốt nhất để tìm hiểu là trang mạng của Bộ Y tế Úc, hoặc nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

Công thức nấu món xa lát bí ngòi (Zucchini Carpaccio)

Thành phần

- 1 kg bí ngòi non, thái mỏng theo hình tròn (cắt chéo)
- 3 muỗng cà phê dầu ô liu
- 2 quả chanh, cắt lấy vỏ và vắt lấy nước
- 1 muỗng cà phê mù tạc nguyên hạt
- Nêm hạt tiêu vừa miệng
- 100 g hạt hạnh nhân thái lát, nướng lên một chút
- 1 bó lá bạc hà, xé nhỏ

Lấy công thức từ livelighter.com.au

Cách làm

Đặt bí ngòi vàng và xanh vào một cái tô. Cho dầu ăn, nước chanh, vỏ chanh, mù tạc và hạt tiêu vào một tô nhỏ. Trộn đều thành nước trộn.

Rưới nước trộn nhẹ nhàng lên bí ngòi, đảm bảo phủ tất cả các lát bí ngòi. Ướp như vậy trong 10 phút.

Khi đã sẵn sàng để ăn, trải các lát bí ngòi cùng nước sốt trộn lên trên một cái đĩa.

Rắc hạt hạnh nhân, bạc hà và hạt tiêu mới xay. Dọn ăn liền.

Hình ảnh do Livelighter cung cấp



My Health My Voice (Sức khỏe của Tôi Chính kiến của Tôi) là một bản tin của Mạng lưới Y tế Chính 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 tới địa chỉ myvoice@nwmpnhn.org.au hoặc gọi điện số (03) 9347 1188.

nwmpnhn.org.au

Tháng 2 năm 2021 N20 0007 11
©NWMPHN. Bảo lưu mọi quyền.