



THÁNG 8 NĂM 2021 | SỐ BÁO 31

My Health My Voice

HÃY THAM GIA PEOPLE BANK và cùng giúp đỡ cải thiện sức khoẻ trong khu vực chúng ta, hoặc đăng ký với My Health My Voice để nhận bản tin ra hàng quý của chúng tôi, truy cập nwmphn.org.au/peoplebank

Ảnh hưởng lâu dài của COVID

COVID-19 có thể là căn bệnh gây tử vong, đặc biệt có nguy cơ đối với người lớn tuổi và những người có các căn bệnh khác. Nhưng điều mà nhiều người có thể không biết là những người nhiễm COVID-19, ngay cả nếu đó chỉ là ca nhẹ, có thể phải chịu những triệu chứng trong nhiều tháng sau đó.

Mặc dù phần lớn những người nhiễm COVID-19 phục hồi trong vòng mấy tuần lễ, một số vẫn tiếp tục bị các triệu chứng và có những nhu cầu y tế phức tạp đôi khi trên 3 tháng. Đây gọi là "COVID lâu dài".

Bác sĩ/Bác sĩ gia đình địa phương, Bác sĩ Jeannie Knapp cho biết đối với nhiều người, ngay cả những người lúc đầu chỉ bị những triệu chứng nhẹ, COVID-19 có thể có những ảnh hưởng nghiêm trọng, lâu dài cho sức khoẻ. Bác sĩ Knapp nói đó là lý do tại sao điều quan trọng là quý vị nên đi khám ngay khi hội đủ điều kiện.

Bác sĩ Knapp nói có tới 30 phần trăm số người nhiễm COVID cuối cùng sẽ bị COVID lâu dài, điều đó có thể gây ra tình trạng mệt mỏi nghiêm trọng và các triệu chứng khác. "Và điều đó bất kể tuổi tác,"

Bác sĩ Knapp nói. "Thường với những người trẻ tuổi nhiễm COVID, họ ít khả năng bị tử vong hơn nhưng 30 phần trăm trong số họ cuối cùng sẽ bị COVID lâu dài."

"Tôi có thể nghĩ tới một bệnh nhân, cô chỉ vừa mới trở lại làm việc toàn thời, sau gần 12 tháng kể từ khi cô nhiễm bệnh."

Quý vị có thể xem Bác sĩ Jeannie Knapp tại [youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ](https://www.youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ)

Đã có hơn 12.000 ca nhiễm COVID-19 ở khu vực Tây Bắc Melbourne kể từ khi đại dịch bắt đầu - chiếm gần một nửa tất cả số ca ở Úc (42%).

NWMPHN đang làm gì?

Mạng lưới Y tế Cơ sở Tây Bắc Melbourne (PHN) đã tham khảo ý kiến của những người ở độ tuổi 43-59, có chẩn đoán bị COVID lâu dài vào tháng 4 và tháng 5 năm 2021. Mục đích của việc tham khảo ý kiến này là để hiểu trải nghiệm của họ trong việc sống với COVID lâu dài, bao gồm cả trải nghiệm của họ trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ liên tục nào mà họ cần.

NWMPHN đang hỗ trợ các bác sĩ gia đình và các cơ sở y tế khác bằng các công cụ và giáo dục trực tuyến, để bác sĩ gia đình có thể hỗ trợ và điều trị tốt hơn cho những người bị các triệu chứng phổ biến sau COVID.

Đối với một số người, các triệu chứng COVID có thể kéo dài nhiều tháng.



Hãy đóng góp ý kiến và có cơ hội trúng thưởng 100 đô-la

Hãy tham gia bắt thăm trúng thưởng một trong ba phiếu quà tặng 100 đô-la khi quý vị hoàn thành [Bản Khảo sát Nhu cầu Y tế Cộng đồng 2021](#) của chúng tôi.

Các câu trả lời của quý vị sẽ được sử dụng để giúp chúng tôi hiểu quý vị cần những dịch vụ y tế nào. Điều này cho phép chúng tôi lập kế hoạch và cấp kinh phí cho những thay đổi khiến cho hệ thống y tế địa phương tốt hơn cho tất cả mọi người.

Hãy truy cập [trang mạng Bản Khảo sát Nhu cầu Y tế Cộng đồng 2021](#) để tìm hiểu thêm.



Các video mới bằng 20 thứ tiếng “Nói lời vĩnh biệt với COVID”

Vào thời điểm viết bài báo này, Victoria đang bị phong tỏa lần thứ năm. Chắc chắn là quý vị, cũng giống như nhiều người dân Victoria khác, mong rằng đây là lệnh phong tỏa cuối cùng. Vấn đề mấu chốt để trở lại bình thường là số lượng người được chích ngừa. Càng có nhiều người chích ngừa, chúng ta càng có thể đẩy lùi vi-rút COVID tốt hơn và giảm bớt sự lây lan của vi-rút.

Tháng này, NWMPHN đã công bố 20 video, bằng 19 thứ tiếng và tiếng Anh nhằm giúp quảng bá lợi ích của việc chích ngừa COVID. Các video này nói về những người trong cộng đồng địa phương của chúng ta.

Vui lòng xem và chia sẻ các video này để giúp “Nói lời vĩnh biệt với COVID”
nwmpnhn.org.au/goodbyecovid

Chăm sóc Sức khỏe và Tinh thần Từng bước dành cho Người Lớn tuổi

Đại dịch này thật khó khăn đối với người lớn tuổi, và kèm theo nó là gia tăng sự cô đơn và căng thẳng trong cuộc sống.

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe và Tinh thần Từng bước dành cho Người lớn tuổi (Stepped Care Wellness and Mind Care for Older Adults) của Merri Health hỗ trợ những người ở độ tuổi từ 65 trở lên (50 trở lên đối với người Thổ dân và dân Đảo Torres Strait) bị căng thẳng, buồn phiền, cảm thấy cô lập, hoặc đang trải qua thời điểm khó khăn.

Chương trình này có thể giúp kết nối quý vị với các hoạt động, nhóm và chương trình cộng đồng để cải thiện tâm trạng, giấc ngủ, thư giãn, tham gia hoạt động xã hội, đối phó với tình trạng lo âu, đau buồn hay mất mát.

Chương trình này dành cho những người sống ở Hume, Moreland, Darebin, Yarra, Gisborne, Melton, Brimbank, Melbourne, Maribyrnong, Hobsons Bay, Wyndham, Moonee Valley, hoặc Bacchus Marsh. Quý vị có thể được gặp tại nhà mình, trong cộng đồng, qua điện thoại hoặc cuộc gọi qua video. Chương trình này miễn phí và bảo mật, và có thông dịch viên bằng ngôn ngữ ưa thích của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin, vui lòng gọi số 1300 637 744



Kê toa cho TẤT CẢ những điều quý vị cần để duy trì sức khỏe

Kê toa Dịch vụ Xã hội (Social Prescribing) giúp mọi người duy trì kết nối với cộng đồng của mình và thu được nhiều lợi ích hơn trong cuộc sống. Kê toa dịch vụ xã hội được tạo nên với sự hỗ trợ của bác sĩ gia đình của quý vị (hoặc nhân viên chăm sóc y tế) và điều phối viên an sinh để cải thiện sức khỏe và an sinh của quý vị theo những cách ngoài lĩnh vực y tế. Nó có thể kết nối quý vị với cộng đồng địa phương hoặc các nhóm thể dục, kết nối quý vị với các dịch vụ như hỗ trợ cha mẹ, hướng dẫn về luật pháp hoặc tiền bạc.

Kê toa Dịch vụ Xã hội là một chương trình do IPC Health thực hiện. Chương trình IPC Health Brimbank (Deer Park) hiện đang nhận đơn.

Phòng khám đa khoa Wyndham Vale cũng cung cấp dịch vụ này. Người lớn sống, làm việc hoặc học tập ở Brimbank hay Wyndham có thể nộp đơn đăng ký dịch vụ này. Hãy liên hệ nếu quý vị có các nhu cầu về xã hội, sức khỏe thể chất hay tâm thần đang khiến sinh hoạt hàng ngày trở nên khó khăn, và sẵn sàng kết nối và duy trì các quan hệ xã hội.

Muốn có thêm thông tin, hãy truy cập ipchealth.com.au/social-prescribing
Gọi điện cho phòng khám Brimbank: 9219 7103 hoặc phòng khám Wyndham: 9216 7777 Email: socialprescribing@ipchealth.com.au

Công thức làm món Shakshuka (trứng nướng bằng chảo) lành mạnh

Thành phần

- 1 củ hành cỡ trung bình, bỏ vỏ và thái nhỏ
- 2 tép tỏi, bỏ vỏ và thái nhỏ
- 200 g nấm, thái lát
- 1 quả ớt tây đỏ cỡ trung bình, thái hạt lựu một hộp đậu om ít muối 440 g
- một hộp cà chua không có muối 800 g
- 1 muỗng cà phê bột cumin (thì là Ai Cập)
- 1/2 muỗng cà phê ớt bột (paprika) hun khói
- 125 g lá rau chân vịt non
- 1/2 hộp cà chua bi, cắt đôi
- 6 quả trứng
- 1/2 ly ngò Ý (parsley) tươi, thái nhỏ, để ăn cùng

Cách nấu

Xịt dầu vào chảo chiên lớn và để lửa ở mức trung bình đến cao. Cho thêm hành vào và nấu 3 phút cho đến khi mềm. Cho thêm tỏi, nấm và ớt tây. Nấu 5 phút.

Trộn với đậu om, cà chua hộp, cumin, ớt bột và hạt tiêu nêm vừa ăn. Tăng lửa và nấu sôi rồi nấu nhỏ lửa khoảng 5 phút cho đến khi hơi đặc.

Cho thêm lá rau chân vịt và trộn nhẹ nhàng cho đến khi rau bắt đầu mềm. Rắc cà chua bi lên trên.

Dùng muỗng, tạo 6 lỗ nhỏ, rồi đập một quả trứng vào trong mỗi lỗ. Đậy nắp chảo và nấu đến khi lòng trắng trứng chắc lại và lòng đỏ vừa đặc, khoảng 5 phút.

Bỏ chảo ra khỏi bếp, cho ngò Ý lên trên và ăn ngay.

Công thức lấy từ livelighter.com.au



My Health My Voice là bản tin của Mạng lưới Y tế Cơ sở Tây Bắc Melbourne, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cải thiện việc 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 myvoice@nwmpnhn.org.au hoặc gọi số (03) 9347 1188.

Tháng 8 năm 2021 N20 0007 12 ©NWMPHN. Bảo lưu mọi quyền.

nwmpnhn.org.au