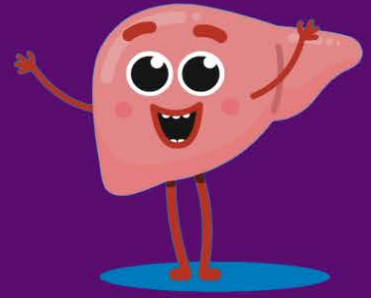


SỨC KHOẺ GAN VÀ COVID-19: NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP



HEPATITISVICTORIA
LiverWELL

NHỮNG RỦI RO CỦA VI RÚT CORONA (COVID-19) ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ BỆNH VIÊM GAN B HOẶC C LÀ GÌ?

Hiện tại, chưa có bằng chứng nào cho thấy những người khỏe mạnh và sống với bệnh viêm gan B hoặc C có nguy cơ bị nhiễm COVID - 19 cao hơn. Tuy nhiên, nếu bạn đang sống với bệnh viêm gan B hoặc C và có một số bệnh khác như huyết áp cao, tiểu đường hoặc bệnh gan tiến triển (xơ gan) thì tình trạng bệnh tình của bạn có nguy cơ trở nên nghiêm trọng hơn nếu mắc COVID - 19.

Sau đây là những đối tượng mà tình trạng bệnh của họ có nguy cơ cao bị nặng hơn nếu nhiễm COVID -19:

- Người cao tuổi (trên 70 tuổi)
- Người có hệ miễn dịch yếu
- Những người từ nền văn hóa thổ dân và dân đảo Torres Strait
- Những người mắc bệnh mãn tính

VI RÚT CORONA (COVID-19) CÓ GÂY RA BẤT KỲ SỰ THAY ĐỔI NÀO ĐỐI VỚI VIỆC ĐIỀU TRỊ VÀ CHĂM SÓC CHO BỆNH NHÂN B HOẶC C?

Nếu bạn hiện đang dùng thuốc do tình trạng viêm gan B hoặc C của bạn, bạn không nên ngừng việc uống thuốc, trừ khi bác sĩ đã khuyên bạn. Hiện tại các đơn thuốc chỉ được giới hạn với nguồn cung cấp một tháng. Do đó, bạn cần có kế hoạch nhận thuốc đúng thời điểm.

Điều quan trọng là bạn nên đăng ký với nơi dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về việc sắp xếp các cuộc hẹn khám và kiểm tra gan. Các cơ sở chăm sóc sức khỏe của bạn đang thiết lập tư vấn qua điện thoại. Hãy tiếp tục kiểm tra gan định kỳ 6 tháng một lần và lên lịch trước với những nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI VI RÚT CORONA (COVID-19) NẾU BẠN BỊ VIÊM GAN B HOẶC C?

Cần đảm bảo rằng bạn đang tuân theo đúng các yêu cầu thực hành đã được thông báo cho toàn dân để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Bao gồm:

- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh.
- Không chạm vào mũi, mắt và miệng nếu bạn chưa rửa tay.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn. Kiểm tra nhãn để xác nhận nồng độ cồn.

Nếu bạn đã liên lạc với một người gần đây từ nước ngoài trở về hoặc nghĩ rằng bạn có thể đã tiếp xúc với COVID-19, thì bạn nên liên hệ với bác sĩ của mình. Điều quan trọng là bạn gọi điện thoại cho phòng khám trước khi tham dự và họ sẽ tư vấn cho bạn những gì bạn nên làm.

Nếu nghi ngờ bản thân có nhiễm COVID-19, xin vui lòng gọi đường dây nóng 24/7 của Chính Phủ Úc tại 1800 675 398 để được hỗ trợ.

TÔI CÓ NÊN TIÊM VẮC-XIN CÚM NẾU TÔI BỊ VIÊM GAN B HOẶC C KHÔNG?

Vắc-xin cúm được khuyến nghị cho bất cứ ai muốn tự bảo vệ mình khỏi bệnh cúm. Những người có tình trạng sức khỏe yếu được khuyến khích tiêm vắc-xin cúm vì nó có thể làm giảm nguy cơ bệnh trở nên xấu hơn. Vắc-xin cúm được tài trợ cho những người mắc bệnh gan mãn tính. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ của bạn về vắc-xin cúm và bạn có thể gọi điện thoại cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để tìm hiểu về sự có sẵn của vắc-xin này trước khi đi.

HIỆN NAY CÓ VẮC-XIN CHO VIÊM GAN B KHÔNG?

Có, vắc-xin viêm gan B luôn có sẵn, xin vui lòng nói chuyện với bác sĩ của bạn về vắc-xin viêm gan B tại cuộc hẹn tiếp theo của bạn. Nên gọi điện thoại trước cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và hỏi về sự có sẵn của vắc-xin viêm gan B và sắp xếp một cuộc hẹn trước khi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ SỨC KHOẺ TỐT?

Tổ chức Viêm gan Victoria đã phát triển một ứng dụng miễn phí có tên LiverWeLL nhằm đã cung cấp hàng loạt những lời khuyên hữu ích để giúp bạn có một lá gan khỏe mạnh bao gồm:

- Ăn lành mạnh: Giảm bớt những thực phẩm giàu chất béo và đường
- Tập thể thao: Bổ sung thêm một số hình thức tập thể dục vào thói quen hàng ngày của bạn
- Tinh thần thoải mái: Chăm sóc bản thân về mặt cảm xúc, tinh thần và thể chất
- Uống lành mạnh: Hạn chế uống rượu.



BẠN CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM CÁC THÔNG TIN VỀ COVID-19 TẠI CÁC TRANG MẠNG SAU:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

<https://www.smarttraveller.gov.au/>

<https://www.healthdirect.gov.au/coronavirus>

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Tìm hiểu những thông tin với ngôn ngữ khác tại:

<https://www.healthtranslations.vic.gov.au/bhcv2/bhcht.nsf/PresentEnglishResource?Open&x=&s=Coronavirus>

VUI LÒNG LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI TẠI

Đường dây nóng: 1800 703 003

Email: info@hepvic.org.au

Trang mạng: <https://www.hepvic.org.au/> and <http://www.liverwell.org.au/>

LiverWELL

HEPATITIS VICTORIA

Soạn dịch 07/04/2020

Nếu nghi ngờ bản thân có nhiễm COVID-19, xin vui lòng gọi đường dây nóng 24/7 của Chính Phủ Úc tại 1800 675 398 để được hỗ trợ.