

# sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara  
Family Health Plan

The Spirit of Care

Mùa Xuân 2012



Sức khỏe gia đình

## Các lời khuyên để có một mùa hè an toàn

**K**hi năm học kết thúc thì chỉ còn một bài tập cuối cùng phải làm nốt. Quý vị cần cùng cả gia đình ôn lại một vài quy tắc cơ bản để hưởng trọn niềm vui của mùa hè an toàn.

**An toàn dưới nước.** » Đảm bảo rằng mọi người đều học bơi. » Luôn dõi mắt theo các con khi ở dưới hoặc gần khu vực có nước. » Không bao giờ bơi một mình hoặc trong thời tiết xấu.

**An toàn với pháo hoa.** Tốt nhất là nên để người chuyên nghiệp lo việc biểu diễn pháo hoa. Nhưng nếu quý vị có đốt pháo hoa ở nhà thì: » Chỉ đốt ở ngoài trời. » Đốt pháo hoa mỗi lần một quả. » Không bao giờ đốt lại quả pháo hoa bị xịt. » Đeo kính an toàn nếu quý vị trực tiếp tiếp xúc với pháo hoa. » Luôn có sẵn nước gần bên để phòng phát cháy. » Không bao giờ để

trẻ nhỏ tiếp xúc với pháo hoa.

**An toàn thực phẩm.** » Để thịt sống cách xa các thực phẩm khác. » Cắt thức ăn lại vào tủ lạnh sau một hoặc hai giờ. » Nướng thịt ở nhiệt độ thích hợp. Sử dụng nhiệt kế đo thịt để thử. Thịt gà nướng chín khi được 165 độ bên trong. Thịt bò xay nướng chín khi được 160 độ.

Nguồn tham khảo: Hiệp Hội Các Bác Sĩ Cấp Cứu Hoa Kỳ (American College of Emergency Physicians); Ủy Ban Quốc Gia về An Toàn Pháo Hoa (National Council on Fireworks Safety)

Có phải quý vị là chủ sở hữu của một doanh nghiệp nhỏ không có khả năng mua bảo hiểm sức khỏe không?

### Chương trình

## HEALTHYWORKERS

có thể là sự lựa chọn đúng nhất cho doanh nghiệp của quý vị.

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua thư tín ở: [healthyworkers@scfhp.com](mailto:healthyworkers@scfhp.com).

Quý vị vừa  
chuyển  
nhà  
không?



**Nếu vậy, xin gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số 800-260-2055 để chúng tôi có thể cập nhật thông tin cá nhân của quý vị.**

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44



## Hãy yêu trái tim của mình

**H**ãy quan tâm đến trái tim của mình. Đừng hút thuốc. Hút thuốc có hại cho tim của quý vị. Đó là một trong những nhân tố rủi ro chính gây bệnh tim mạch.

Nếu quý vị hút thuốc, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về việc cai thuốc lá. Nếu quý vị không hút thuốc, hãy tránh xa khói thuốc. Thậm chí khói thuốc của người hút gần đó cũng có hại.

Hút thuốc không những gây hại cho tim mà còn:

- Làm tăng huyết áp.
- Gây tổn hại tới các mạch máu.
- Làm tăng nguy cơ bị máu vón cục.
- Cản trở việc luyện tập.

Cho dù quý vị đã hút thuốc được bao lâu rồi thì việc cai thuốc cũng sẽ có lợi cho sức khỏe của tim quý vị. Cai thuốc sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và máu vón cục—hai tác nhân có thể gây đứng tim, đồng thời giúp giảm nguy cơ bị đứng tim lần thứ hai nếu đã từng bị một lần.

Việc cai thuốc không hề dễ dàng. Những bước sau đây có thể giúp ích:

- Định ngày cai thuốc.
- Vứt đi tất cả thuốc lá, gạt tàn và hộp quẹt có trong nhà và tại sở làm.
- Nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ.
- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch

### » hành động

**hãy** Chúng tôi có chương trình cai thuốc lá. Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên tại số 800-260-2055.

vụ y tế của quý vị về những loại thuốc có thể giúp quý vị cai thuốc lá.

■ Tránh thật xa những nơi hay đồ vật khiến quý vị muốn hút thuốc lá.

Nếu quý vị cai thuốc chưa thành công, đó cũng là điều bình thường. Quý vị có thể cố gắng thêm lần nữa. Đôi khi có thể phải cố gắng tới vài lần mới có thể cai thuốc vĩnh viễn được. Một khi cai được thuốc, trái tim quý vị sẽ cảm kích về điều đó.

Nguồn tài liệu: Viện Quốc Gia Chuyên Nghiên Cứu Tim, Phổi và Máu (National Heart, Lung, and Blood Institute)

## Làm thế nào để giúp con quý vị nói 'không'

Ngày nay trẻ em đang đứng trước nhiều lựa chọn. Nhưng lựa chọn quan trọng nhất mà quý vị có thể khuyên cho con mình là việc quyết định không hút thuốc lá.

Dành đủ thời gian trò chuyện với con mình về các tác hại của việc hút thuốc. Những trẻ em có trò chuyện với cha/mẹ mình về vấn đề hút thuốc lá thì ít có xu hướng tập tành hút thuốc lá.

Để giúp con quý vị tránh xa thuốc lá:

■ Làm gương tốt, và không đốt thuốc lá. Nếu hút thuốc thì hãy cố gắng cai.

■ Bắt đầu chuyện trò về vấn đề hút thuốc khi con quý vị được 5 hoặc 6 tuổi. Liên tục nói về chuyện này cho tới khi con học xong trung học trở lên.

■ Hãy thảo luận về những cách nói "không" với những người bạn cố gắng rủ rê con quý vị hút thuốc lá.

Nguồn tài liệu: Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society)

## Sự thật nguy hiểm về thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử có vẻ bề ngoài và mang lại cảm giác giống như thuốc lá thật. Loại thuốc này thậm chí còn có đầu phát sáng.

Thuốc lá điện tử cũng có loại trông giống như: » Tẩu thuốc. » Bút máy. » Thẻ nhớ máy tính.

Loại thuốc này được bán để cai thuốc lá, và để có thể "hút" ở những nơi không được phép hút thuốc thật.

Nhưng thuốc lá điện tử có thể gây hại cho sức khỏe y như thuốc thật.

Lý do là vì những sản phẩm này:

- Chứa nicotine.
- Chứa các hóa chất có thể gây ung thư.
- Không được Cơ Quan Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (U.S. Food and Drug Administration) chấp thuận để hỗ trợ quý vị cai thuốc lá.

Quý vị có muốn cai thuốc lá không? Bác sĩ của quý vị có thể giúp tìm một cách an toàn và hiệu quả nhất cho quý vị.

## Không nên quá nhanh: Nghỉ ngơi và phục hồi sau khi bị chấn thương thể thao

Chắc chắn là khó có thể ngồi không tham gia một trận bóng đá lớn vì mình bị thương. Nhưng chơi lại quá sớm có thể gây hại nhiều hơn lợi.

Cần có thời gian và cách chăm sóc phù hợp để lành lại.

Quý vị có thể cần bắt đầu với chữ RICE. Thường thì đó là bước đầu tiên cần thực hiện trong mấy ngày đầu sau khi bị chấn thương nhẹ khi chơi thể thao, như bị căng cơ hoặc bong gân.

RICE là từ viết tắt của:

**Rest (Nghỉ ngơi).** Hạn chế hoạt động. Đừng bắt chân hoặc khớp đang bị thương của quý vị phải chịu sức nặng của cả cơ thể.

**Ice (Chườm đá).** Lấy một chiếc khăn quấn quanh một túi đá lạnh. Áp vào khu vực bị thương mỗi lần 20 phút.

**Compression (Tạo áp lực).** Tạo áp lực lên chỗ bị thương. Ví dụ quý vị có thể sử dụng một băng thun.

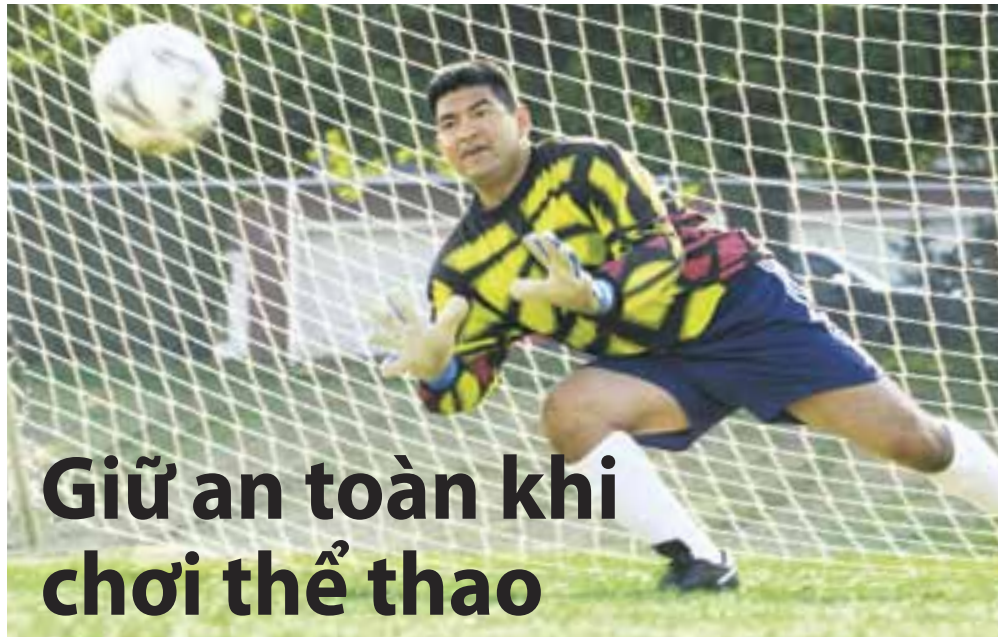
**Elevation (Kê cao).** Kê chân bị thương lên một chiếc gối.

Nếu chứng đau hoặc các triệu chứng khác trở nên nặng hơn, thì phải đi gặp bác sĩ của quý vị.

Đối với một vài loại chấn thương thể thao, quý vị có thể cũng cần tập nhẹ để giúp lành lại. Như vậy gọi là phục hồi. Nên nghe theo lời khuyên của bác sĩ.

Và hãy từ từ khi quay lại chơi thể thao.

Nguồn tham khảo: Viện Phẫu Thuật Chính Hình Hoa Kỳ (American Academy of Orthopaedic Surgeons); Viện Quốc Gia Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)



## Giữ an toàn khi chơi thể thao

**C**hơi thể thao với các bạn hoặc chơi theo đội ở địa phương là cách tuyệt vời để giữ gìn sức khỏe và thư giãn. Và quý vị thể nào cũng là người thắng cuộc, bởi vì loại hình tập luyện tốt nhất chính là loại hình quý vị thích thú.

Nhưng cũng phải nhắm vào mục tiêu giữ an toàn. Trong thể thao, chấn thương có thể xảy ra.

May mắn là quý vị có thể thực hiện một số bước để tránh bị chấn thương. Thứ nhất là quý vị phải đảm bảo sử dụng đồ an toàn phù hợp và theo đúng các luật chơi.

**Sử dụng đồ chuyên dụng khi chơi thể thao.** Chấn thương có thể xảy ra nếu quý vị không sử dụng đồ bảo vệ phù hợp với môn thể thao quý vị chơi. Tùy thuộc vào môn thể thao mà quý vị có thể cần:

- Một chiếc nón bảo vệ.
- Dụng cụ bảo vệ cẳng chân.
- Miếng bảo vệ đầu gối hoặc cổ tay.

Đảm bảo các dụng cụ vừa vặn và quý vị biết cách sử dụng. Cũng phải chọn giày vừa và thoải mái.

**Hiểu về môn thể thao của mình.** Quý vị nên hiểu và theo các luật chơi. Mục

đích của nhiều luật chơi là để giúp giảm chấn thương. Cũng nên học các chiến thuật chuẩn được sử dụng trong môn thể thao của quý vị.

## Đảm bảo sử dụng đồ bảo vệ an toàn phù hợp khi chơi thể thao.

Dưới đây là thêm một vài chiến thuật hiệu quả có thể giúp quý vị giữ an toàn khi chơi thể thao:

- Cố gắng giữ cho cơ thể khỏe mạnh bằng cách tập luyện trong cả tuần, chứ không chỉ chơi các môn thể thao cuối tuần.
- Thực hiện vài bài khởi động trước khi chơi. Quý vị có thể khởi động trong vài phút bằng các động tác kéo giãn hoặc chạy chậm. Quý vị cũng có thể tiếp tục khởi động với những động tác giống như những động tác trong môn thể thao quý vị chơi—ví dụ như rê bóng. Cũng phải giảm dần cường độ và làm các động tác kéo giãn sau khi chơi thể thao.
- Đừng cố gắng chơi nếu quý vị mệt hoặc đang bị đau. Đau là dấu hiệu cần phải ngừng lại.

Nguồn tham khảo: Viện Phẫu Thuật Chính Hình Hoa Kỳ (American Academy of Orthopaedic Surgeons); Viện Quốc Gia Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)



## Đó là bị cảm lạnh hay dị ứng?

**Q**uý vị đang bị ho, hắt xì hơi, và chảy nước mũi. Có thể quý vị bị cảm lạnh. Nhưng cũng có thể là dị ứng.

Các triệu chứng của cảm lạnh và dị ứng đôi khi có thể giống nhau. Nhưng nguyên nhân gây bệnh thì khác nhau.

Ví dụ, bị cảm thì thường sẽ khỏi sau

**Thường xuyên rửa sạch tay để phòng tránh cảm lạnh.**

khoảng một tuần. Nhưng dị ứng thì có thể kéo dài nhiều tuần hoặc lâu hơn.

Cả hai bệnh trạng cũng có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn. Quý vị có thể bị nhiễm trùng tai hoặc viêm xoang.

Bảng bên phải có thể giúp quý vị nhận biết đó là cảm lạnh hay dị ứng.

Hơn nữa, có những việc quý vị có thể làm để điều trị và giúp phòng ngừa cảm lạnh và dị ứng.

Để giữ sức khỏe: **»** Cố gắng tránh xa ai bị cảm lạnh.

**»** Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước.

Để điều trị cảm lạnh: **»** Uống thật nhiều chất lỏng.

**»** Nghỉ ngơi thật nhiều. **»** Ăn các thực phẩm có lợi cho sức khỏe.

Cảm lạnh thường sẽ tự khỏi.

Dị ứng thường là do các tác nhân trong không khí.

Bao gồm: **»** Phấn hoa từ cây, cỏ hoặc cỏ dại. **»** Mạt bụi.

**»** Vây da từ thú nuôi trong nhà. **»** Nấm mốc.



Cố gắng tránh xa những vật có thể làm cho chúng dị ứng của quý vị khởi phát. Cũng có một số loại thuốc nhất định có thể giúp quý vị cảm thấy khá hơn.

Để biết thêm thông tin về cách đối phó với cảm lạnh và dị ứng, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

CÁC TRIỆU CHỨNG	CẢM LẠNH	DỊ ỨNG
Ho	Có	Đôi khi
Đau nhức mình mẩy	Nhẹ	Không bao giờ
Cảm thấy mệt hoặc yếu	Đôi khi	Đôi khi
Ngứa mắt	Hiếm khi	Có
Hắt hơi	Có	Có
Đau họng	Có	Đôi khi
Chảy nước mũi	Có	Có
Nghe mũi	Có	Có
Sốt	Hiếm khi	Không bao giờ

Nguồn tham khảo: Hội Hen Suyễn và Dị Ứng Hoa Kỳ (Asthma and Allergy Foundation of America); Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services)



**Nhắn tin BABY**  
tới số **511411**

và nhận tin nhắn **MIỄN PHÍ** trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.