

Care Link



Bản tin cho thành viên CareOregon và bạn hữu

Mùa Thu 2009

Chăm sóc y tế dành cho trẻ em ở Oregon

Mùa xuân này, Ban Lập Pháp của Oregon đã thông qua chương trình Healthy Kids (Trẻ Em Khỏe Mạnh). Nếu con em của quý vị có bảo hiểm CareOregon, thì các em đó đã là một phần của chương trình Healthy Kids. Nhưng quý vị có thể biết những trẻ em khác – gia đình hoặc bạn bè – mà các trẻ em này không có chăm sóc y tế và sẽ được hưởng lợi từ Healthy Kids.

Healthy Kids có thể giúp cho tất cả trẻ em ở Oregon

Healthy Kids có thể cung cấp bảo hiểm giá thấp hoặc miễn phí cho các em trong mỗi gia đình ở Oregon. Không có phí tổn gì cho trẻ em từ 18 tuổi trở xuống nếu gia đình của các em đó có lợi tức đến mức tối đa là gấp hai lần Mức Nghèo Túng Của Liên Bang Quy Định, hoặc viết tắt là FPL.

Năm nay, FPL là \$10,830 cho một cá nhân cộng thêm \$3,740 cho mỗi người nữa trong gia đình. Điều đó có nghĩa là một gia đình bốn người có thể được bảo hiểm toàn bộ cho con em của họ nếu họ có lợi tức tối đa là \$44,100.

Bắt đầu vào tháng Giêng năm 2010, các gia đình nào có lợi tức cao hơn cũng có thể được giúp đỡ:

- Gia đình có lợi tức gấp hai và ba lần mức FPL (\$44,100 đến \$66,150 cho một gia đình bốn người) – có thể được có bảo hiểm cho con em của họ. Healthy Kids sẽ trả bảo phí từ 70 đến 85 phần trăm.
- Gia đình có lợi tức cao hơn gấp ba lần mức FPL – có thể mua bảo hiểm cho con em của họ, nhưng phải trả toàn bộ bảo phí hằng tháng.
- Gia đình hội đủ điều kiện để được giúp đỡ—có thể chọn việc xin trợ cấp để phụ vào khoảng chi phí của chương trình bảo hiểm ở sở làm của họ. (Các chương



trình bảo hiểm ở sở làm phải cung cấp bảo hiểm tương đương hoặc tốt hơn Healthy Kids.)

Dịch vụ gì được đài thọ?

Chương Trình Healthy Kids đài thọ sự chăm sóc y khoa, nha khoa và nhãn khoa; khám sức khỏe định kỳ; chăm sóc phòng

ngừa; thuốc mua có toa bác sĩ; các dịch vụ sức khỏe tâm thần và dịch vụ cai nghiện; và các dụng cụ cùng thiết bị y tế.

Cách nộp đơn xin

Tìm hiểu thêm về Healthy Kids hoặc điền đơn ở www.oregonhealthykids.gov. Quý vị cũng có thể gọi 1-877-314-5678 để có thêm thông tin hoặc để yêu cầu nhận mẫu đơn qua bưu chính.

Mỗi trẻ em nên được chăm sóc y tế. Xin giúp chúng tôi rao truyền về Chương Trình Healthy Kids!

Bảo vệ sức khỏe quý vị

Thực hiện các bước để chống bệnh cúm H1N1

Đặc biệt là những người trẻ tuổi dễ có nguy cơ bị bệnh

Bệnh cúm H1N1 năm 2009, trước đây được gọi là “cúm lợn”, đã đến.

H1N1 là một vi khuẩn mới, vì vậy cơ thể người ta không có miễn nhiễm. Và vi khuẩn này nguy hiểm nhất cho người trẻ tuổi là những người thường không lo ngại về bệnh cúm.

CareOregon và tất cả những người cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị muốn bảo đảm quý vị có các phương tiện mà quý vị cần để giữ gìn sức khỏe. Điều đó bao gồm thuốc ngừa nếu quý vị có nhiều nguy cơ bị biến chứng. Xin hãy đón nghe tin tức và các chuyên viên y tế của quý vị, và làm theo những bước ở đây để được bảo vệ tốt nhất.



Việc chủng ngừa H1N1 nên khởi đầu vào tháng Mười

Đợt thuốc ngừa H1N1 đầu tiên sẽ đến Oregon khoảng ngày 15 tháng Mười.

Thuốc ngừa sẽ được cấp đầu tiên cho những người có thể bị các vấn đề nghiêm trọng do vi khuẩn H1N1 (xem phần “Ai có nguy cơ nhiều nhất?”). Nếu quý vị có nguy cơ, xin vui lòng đi chủng ngừa càng sớm càng tốt.

Nếu quý vị không có nguy cơ, xin vui lòng chờ cho đến khi những người có nguy cơ cao được tiêm thuốc ngừa.

Mỗi hạt sẽ có một cách khác nhau để phân phối thuốc ngừa H1N1. Xin hãy đón xem thông báo về địa điểm chủng ngừa ở hạt của quý vị.

Nếu quý vị bị dị ứng với trứng hoặc với thuốc ngừa cúm theo mùa, xin hỏi bác sĩ của quý vị về những cách khác để bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm H1N1.

Giúp giảm sự lây lan của bệnh cúm H1N1 và bệnh cúm theo mùa

Cả hai loại vi khuẩn cúm theo mùa và cúm H1N1 đều lây lan qua ho và hắt hơi, hoặc qua sờ vào một vật có vi khuẩn cúm trên đó, rồi sờ vào miệng hoặc mũi của quý vị. Cúm H1N1 đã từng được gọi là “cúm lợn”, nhưng nó không thể lây lan bằng cách ăn thịt heo hoặc các thức ăn khác khi được chuẩn bị đúng cách.



- Rửa tay thường xuyên (xem phần “Rửa tay: tuyến phòng vệ trước tiên của quý vị” ở mặt sau để biết cách rửa tay hữu hiệu nhất).
- Che miệng khi ho và hắt hơi. Dùng khăn giấy và vứt nó đi, hoặc dùng tay áo ở phía bắp tay.
- Về nhà khi quý vị bị bệnh. Ở nhà ít nhất là 24 giờ sau khi hết bị sốt.
- Lau chùi thường xuyên những mặt phẳng ở sở làm và ở nhà.
- Mang khẩu trang nếu quý vị có tình trạng đã gây nguy hại đến hệ thống miễn nhiễm của quý vị.
- Bảo gia đình, bạn bè và người chăm sóc sức khỏe của quý vị đi chủng ngừa cúm.

Tiếp tục theo dõi tin tức

Hầu như là mỗi ngày đều có thông tin mới. Tiểu bang Oregon có một trang mạng, www.flu.oregon.gov, để cho quý vị và bác sĩ của quý vị biết nên làm gì. Trang mạng này cũng cho quý vị biết cách chăm sóc người bị bệnh cúm, địa điểm chủng ngừa, và còn nhiều nữa.

Chúng tôi cũng sẽ đăng thông tin ở trang mạng của chúng tôi ngay khi chúng tôi được biết tin. Xin xem thông tin đó ở

www.careoregon.org/vietnamese/member/mfluVI.html.

Ai có nguy cơ nhiều nhất?

Đây là những người nên chủng ngừa bệnh cúm H1N1:

- Phụ nữ mang thai
- Tất cả những ai từ 6 tháng đến 24 tuổi
- Những người sinh sống với các em bé dưới 6 tháng tuổi, và những người chăm sóc cho các em này
- Nhân viên y tế và dịch vụ chăm sóc cấp cứu
- Những người từ 25 đến 64 tuổi bị bệnh tim và phổi, hen suyễn và các bệnh khác có hại đến hệ miễn nhiễm

Và đây là những người nên chủng ngừa bệnh cúm theo mùa:

(Nếu quý vị nằm trong cả hai danh sách này, quý vị nên chủng ngừa cho cả hai.)

- Bất cứ ai từ 6 tháng đến 18 tuổi
- Người lớn từ 50 tuổi trở lên
- Những người bị các bệnh dài hạn (bệnh tim, bệnh phổi, hen suyễn, tiểu đường, các chứng rối loạn động kinh, HIV, v.v)
- Những người sinh sống ở các viện điều dưỡng và các cơ sở nội trú dài hạn dành cho những người bị bệnh mãn tính
- Phụ nữ nào sẽ có thai trong mùa cúm
- Những người trực tiếp chăm sóc bệnh nhân, bao gồm các nhân viên y tế và người thân trong gia đình
- Những người chăm sóc và những ai có tiếp xúc gần gũi đến trẻ em từ 0 đến 59 tháng tuổi, người lớn từ 50 tuổi trở lên, và những người bị các loại bệnh có nguy cơ cao.

Nếu quý vị ở trong một trong những nhóm này, hoặc chỉ muốn giảm bớt khả năng bị cúm năm nay, quý vị nên chủng ngừa bệnh cúm theo mùa càng sớm càng tốt.

CareOregon
đài thọ các mũi
chủng ngừa
bệnh cúm của
quý vị

Đi chủng ngừa sớm cho bệnh cúm theo mùa của quý vị

Có nhiều nỗ lực đang được đặt vào việc phòng ngừa bệnh cúm H1N1 mùa đông này. Và như thường lệ, bệnh cúm theo mùa cũng sẽ trở lại. Quý vị nên đi chủng ngừa bệnh cúm theo mùa, đặc biệt là nếu quý vị có nguy cơ bị biến chứng (xin xem phần “Ai có nguy cơ nhiều nhất?”)

Thật ra, nếu quý vị đi chủng ngừa ngay lập tức cho bệnh cúm theo mùa thì đó là điều vô cùng hữu ích. Quý vị không cần chờ cho đến tháng Mười hoặc tháng Mười Một. Như vậy, quý vị sẽ làm xong phần chủng ngừa bệnh cúm theo mùa khi việc chủng ngừa H1N1 bắt đầu. **CareOregon đài thọ tất cả các chủng ngừa bệnh cúm cho quý vị.**

Nếu tôi bị bệnh thì sao?

Triệu chứng của bệnh cúm theo mùa là bị ho, đau họng, đau nhức thân thể, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, nhức đầu, buồn nôn, ớn lạnh, mệt mỏi và sốt ở 102 độ F hoặc cao hơn.

Triệu chứng của bệnh cúm H1N1 tăng tỉ lệ nhiễm cúm theo mùa. Một số người cũng bị tiêu chảy và nôn mửa.

Nếu quý vị bị cúm: Xin đừng đi mua sắm hoặc đi đến sở làm, trường học hoặc những nơi dân chúng tụ họp. Hãy nghỉ ngơi nhiều, uống các loại nước có màu trong treo và che miệng khi ho.

Đi đến bác sĩ khi một đứa trẻ:

- Thở nhanh hoặc bị khó thở
- Da có màu tái xanh hoặc xám
- Không uống đủ nước
- Bị nôn mửa nặng hoặc dai dẳng
- Không thức dậy hoặc không tương tác với quý vị
- Cấu kính và không muốn được ấm bông
- Có các triệu chứng giống như bệnh cúm rồi được đỡ hơn nhưng bị trở lại cùng với sốt và ho nhiều hơn
- Bị sốt có nổi mẩn đỏ

Đi đến bác sĩ khi một người lớn:

- Bị khó thở hoặc bị hụt hơi
- Bị đau hoặc bị nặng ở ngực hoặc vùng bụng
- Bị choáng váng thành linh
- Bị lẫn lộn
- Bị nôn mửa nặng hoặc dai dẳng
- Có các triệu chứng giống như bệnh cúm rồi được đỡ hơn nhưng bị trở lại cùng với sốt và ho

Bản tin cho thành viên CareOregon và bạn hữu



Giữ Cho Khỏe Mạnh

Rửa tay: tuyến phòng vệ trước tiên của quý vị

Rửa tay là một trong những vũ khí tốt nhất mà quý vị có để chống lại các bệnh như bệnh cúm.

Rửa tay nhiều lần trong ngày, và đặc biệt là trước và sau khi xử lý thức ăn, trước và sau khi chăm sóc người bị bệnh, sau khi quý vị ho hoặc hắt mũi, và sau khi dùng nhà vệ sinh.

CareLink trên mạng trực tuyến: Điểm nối trực tiếp của quý vị

Khi quý vị đọc CareLink trên mạng trực tuyến, quý vị sẽ có các đường nối trực tiếp đến các trang mạng trợ giúp được liệt kê trong danh bạ này, và còn nhiều nữa. Xin xem số phát hành này ở www.careoregon.org/carelink. Nếu quý vị ghi danh ở www.careoregon.org/carelink/subscribe.html, chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị bằng điện thư khi có số phát hành mới của CareLink.

Đây là cách để bảo đảm cho tay của quý vị thật sạch:

- Rửa tay bằng xà bông và nước ấm ít nhất trong 20 giây.
- Rửa trên lưng bàn tay, cổ tay, lòng bàn tay và dưới móng tay.
- Lau khô bằng một khăn giấy sạch. Vứt khăn giấy vào thùng rác. Quý vị có thể hong khô tay nếu không có khăn lau.
- Nếu quý vị không có xà bông và nước, thì dùng chất rửa tay có cồn để thay thế.

Và đừng quên che miệng bằng tay áo ở phía bắp tay hơn là dùng bàn tay che miệng khi ho. Đó là vũ khí tốt nhất của quý vị để bảo vệ cho những người khác.

