

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

THỜI QUEN LÀNH MẠNH

MÙA ĐÔNG NĂM 2021

Thông tin nổi
bật về *Vắc-xin*

Công thức Khỏe mạnh
Bên trong!

Liên tục Hoạt động!
Kỹ thuật Thở



TRONG
SỐ NÀY

1 - Vắc-xin

3 - Công thức món ăn cho Mùa Đông

5 - Biết Nơi cần đến để Chăm sóc Sức khỏe

6 - Hướng dẫn về Chứng tiểu không tự chủ



THÔNG TIN NỔI BẬT

Vắc-xin

Vắc-xin Coronavirus (COVID-19)

Mọi người ở California đều sẽ có cơ hội được tiêm vắc-xin ngừa COVID-19. Nhưng nguồn cung cấp vắc-xin của chúng tôi hiện đang có hạn. Vì vậy, sẽ ưu tiên cho các nhóm có nguy cơ cao nhất, như người có khả năng phơi nhiễm cao và người từ 65 tuổi trở lên. Vì các nguồn cấp liên tục được cập nhật, nên chúng tôi khuyên quý vị đăng ký trực tuyến tại myturn.ca.gov để được thông báo khi quý vị đủ điều kiện và nhận lịch hẹn.

Vắc-xin Viêm phổi

Viêm phổi là một bệnh nhiễm trùng làm viêm phế nang/túi khí trong phổi và mỗi năm có gần 50,000 người chết vì viêm phổi¹, mặc dù đây là một bệnh có thể phòng ngừa được. Bệnh này đặc biệt có thể gây tử vong cho những người trên 65 tuổi và là nguyên nhân hàng đầu khiến người lớn phải nhập viện².

Có hai loại vắc-xin viêm phổi, Prevnar 13 và Pneumovax 23. Hãy trao đổi với bác sĩ để biết loại vắc-xin nào tốt nhất cho quý vị.

Tiêm vắc-xin viêm phổi có thể giúp quý vị khỏe mạnh.

Chúng tôi giúp quý vị dễ dàng tuân theo các hướng dẫn của CDC bằng cách cung cấp vắc-xin viêm phổi và cúm miễn phí cho quý vị. Hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị ngay hôm nay để lên lịch tiêm vắc-xin ngừa cúm! Hoặc ghé thăm bất kỳ chuỗi nhà thuốc lớn nào như CVS, Walgreens hoặc Rite Aid. Chỉ cần xuất trình thẻ bảo hiểm Brand New Day của quý vị!

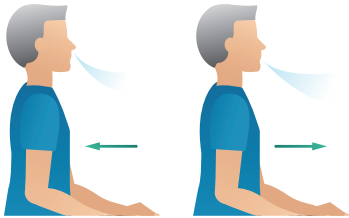
Xin lưu ý rằng hội viên Brand New Day được cung cấp dịch vụ đi lại miễn phí cho các buổi khám với bác sĩ của mình. Để lên lịch di chuyển miễn phí, hãy gọi số 1-855-804-3340, TTY 711 từ 8 giờ sáng - 5 giờ chiều và Thứ Hai - Thứ Sáu.

¹Center for Disease Control and Prevention. National Center for Health Statistics. Influenza/Pneumonia Mortality by State. Retrieved January 06, 2021 from https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/flu_pneumonia_mortality/flu_pneumonia.htm

²American Lung Association. Learn About Pneumonia. Received from January, 06, 2021 from <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia>

LIÊN TỤC HOẠT ĐỘNG!

Sức khỏe của phổi quan trọng hơn bao giờ hết. Để giữ gìn sức khỏe hoặc giúp phục hồi hoàn toàn chức năng phổi sau khi bị COVID-19, hãy bắt đầu ngày mới của quý vị với các bài tập đơn giản này để giúp cho phổi khỏe mạnh và giữ cho phổi luôn khỏe mạnh.



Cấp độ I - Chỉ tập Kỹ thuật Thở

Hít sâu bằng mũi và giữ trong 3 giây. Thở ra qua môi mím lại như đang thổi nến. Quá trình thở ra nên kéo dài khoảng 5 giây.

Lặp lại động tác hít thở này 3 lần.



Cấp độ II - Bài tập với Ghế

Thay vì đứng và chạy nhanh bằng chân, hãy ngồi chạy nhanh chân tối đa 30 giây.

Theo dõi ngay với kỹ thuật thở được trình bày chi tiết ở trên trong Cấp độ I.



Cấp độ III - Bài tập Đứng

Chạy nhanh chân tại chỗ trong 30 giây.

Tập ngay với kỹ thuật thở được trình bày chi tiết ở trên theo Cấp độ I.



Nếu bài tập gây đau hoặc quá rủi ro để thực hiện, thì hãy hạ xuống 1 cấp cho đến khi quý vị cảm thấy đủ ổn định để thực hiện bài tập. Luôn luôn phải thận trọng trong lần đầu tiên thực hiện các bài tập để tránh bị chấn thương. Thực hiện chậm lại là phương pháp tốt nhất để có kết quả tốt!



Công thức nấu súp bí ngô bơ

Thành phần

- 2 muỗng canh dầu ô liu nguyên chất
- 1 củ hành tây lớn, băm nhỏ
- ½ muỗng cà phê muối biển
- 1 quả bí ngô (3 pound), gọt vỏ, bỏ hạt và cắt miếng
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 muỗng canh xô thơm tươi cắt nhỏ
- ½ muỗng canh hương thảo tươi băm nhỏ
- 1 muỗng canh gừng tươi
- 3 đến 4 cốc nước luộc rau **ít muối**
- Hạt tiêu vừa mới nghiền

Đun nóng dầu trong nồi lớn với lửa vừa. Cho hành tây, muối và một ít hạt tiêu tươi vào và xào từ 5 đến 8 phút cho đến khi mềm. Cho bí vào và nấu cho đến khi bí bắt đầu mềm, thỉnh thoảng khuấy đều trong 8 đến 10 phút.

Cho tỏi, xô thơm, hương thảo và gừng vào. Khuấy và nấu từ 30 giây đến 1 phút, cho đến khi có mùi thơm, sau đó thêm 3 cốc nước dùng vào. Đun sôi, đập nắp và giảm nhỏ lửa. Nấu cho đến khi bí chín mềm, từ 20 đến 30 phút.

Để nguội một chút rồi đổ súp vào máy xay sinh tố, làm theo từng mẻ nếu cần và xay cho đến khi mịn. Nếu súp quá đặc, thì hãy cho thêm tối đa 1 cốc nước dùng và khuấy đều. Nêm cho vừa ăn và dùng với rau mùi tây, đậu phộng và bánh mì nướng.



LỜI KHUYÊN VỀ SỨC KHỎE

Bí ngô bơ là một nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, cũng như các vitamin A, C, E và B cùng với các khoáng chất như canxi, magiê và kẽm.

TRÒ CHƠI TRÍ TUỆ



Sudoku

2				6			5	7
		8				9	6	
9	6				7		1	
	9		1	2			8	5
	2		7		8		4	
7	8			4	6		9	
	5		4				3	1
	1	2				8		
3	4			8				9

Điền vào các ô trống sao cho mỗi hàng, mỗi cột và mỗi khối 3-3 chứa tất cả các chữ số từ 1 đến 9.

BIẾT NƠI CẦN ĐẾN

Điều quan trọng là phải biết các lựa chọn chăm sóc sức khỏe của quý vị. Chọn đúng cơ sở chăm sóc có thể giúp quý vị tiết kiệm thời gian, tiền bạc, và thậm chí có thể là tính mạng của mình. Dưới đây là các ví dụ về nơi cần đến khi có các triệu chứng khác nhau và cần điều trị. Khi có nghi ngờ hoặc đối với các trường hợp cấp cứu y tế, đến Phòng Cấp cứu gần nhất hoặc gọi 9-1-1.



GỌI BÁC SĨ

Khi quý vị bị

- ✓ Cảm
- ✓ Đau lưng đơn giản
- ✓ Đau họng
- ✓ Đau tai
- ✓ Hoặc khi cần chăm sóc y tế, nhưng cảm thấy an toàn nếu đợi một hoặc hai ngày



ĐI CHĂM SÓC KHẨN CẤP

Khi quý vị:

- ✓ Không thể liên hệ với bác sĩ của mình
- ✓ Cần chăm sóc y tế ngay trong ngày, nhưng cảm thấy an toàn nếu đợi vài giờ
- ✓ Đã được bác sĩ hướng dẫn đến Trung tâm Chăm sóc Khẩn cấp



ĐẾN PHÒNG CẤP CỨU (ER) HOẶC GỌI 911

Khi quý vị bị:

- ✓ Khó thở hoặc đau ngực
- ✓ Ngất xỉu
- ✓ Tê hoặc yếu đột ngột
- ✓ Chảy máu không kiểm soát được
- ✓ Đau dữ dội hoặc bị chấn thương nghiêm trọng



TẬP TRUNG VÀO SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

HƯỚNG DẪN VỀ CHỨNG TIỂU KHÔNG TỰ CHỦ

LOẠI	ĐỊNH NGHĨA
Tiểu không tự chủ áp lực	Rò rỉ nước tiểu xảy ra do áp lực của bàng quang khi ho, hắt hơi, cười hoặc nâng vật nặng.
Tiểu không tự chủ Cấp kỳ	Rò rỉ nước tiểu xảy ra sau khi quý vị đột ngột muốn đi tiểu trước khi quý vị có thể vào nhà vệ sinh.
Tiểu không tự chủ chức năng	Bàng quang hoạt động bình thường nhưng một người không thể đi vệ sinh kịp thời (ví dụ: viêm khớp).
Tiểu không tự chủ hỗn hợp	Sự kết hợp của tiểu không tự chủ áp lực và tiểu không tự chủ cấp kỳ.
Tiểu không tự chủ tràn đầy	Bàng quang không rỗng hoàn toàn khi quý vị đi tiểu. Một lượng nhỏ nước tiểu bị rò rỉ sau khi đi vệ sinh do bàng quang của quý vị vẫn còn quá đầy và không được làm rỗng hoàn toàn. Quý vị có thể cảm thấy cần đi tiểu trước khi rò rỉ xảy ra. Một ví dụ của điều này là rối loạn cảm giác do tiểu đường. Bệnh nhân tiểu đường thường không cảm thấy bàng quang đầy nước tiểu.

Quý vị đã bao giờ nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc bác sĩ khác về việc rò rỉ nước tiểu chưa?

Kích thích bàng quang có thể do một số thức ăn và đồ uống gây ra¹. Không uống rượu, caffein và thức ăn cay có thể giúp quý vị giảm bớt những vấn đề ở bàng quang.

Kích thích bàng quang và rò rỉ nước tiểu không phải là hiện tượng bình thường của quá trình lão hóa. Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ của quý vị! Hiểu rõ về chứng tiểu không tự chủ có thể giúp ích cho cuộc trò chuyện. Dưới đây là hướng dẫn nhanh để giúp quý vị bắt đầu trao đổi với bác sĩ của mình.

¹The Johns Hopkins Women's Center for Pelvic Health. Bladder Irritation. Retrieved December 09, 2020 from https://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf

Xin lưu ý rằng quý vị có quyền lợi về Thuốc Không cần Toa, mang lại cho quý vị nguồn tiền để chi tiêu 3 hoặc 6 tháng một lần, tùy thuộc vào chương trình bảo hiểm của quý vị. Nếu có thắc mắc về quyền lợi của mình, hãy gọi cho chúng tôi theo số 1-866-255-4795, TTY 711



THÓI QUEN LÀNH MẠNH

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

Các Chương trình Chuyên biệt Bao gồm:

Bệnh tiểu đường – Chứng mất trí – ESRD – CHF – COPD – Bệnh tâm thần

Giờ làm việc:

Quanh Năm | Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 8 giờ tối

Ngày 1 tháng 10 - Ngày 31 tháng 3 | Thứ Hai - Chủ Nhật, 8 giờ sáng - 8 giờ tối

www.bndhmo.com

Cần Hỗ trợ? Chúng tôi
có mặt tại đây để trợ
giúp.

1-866-255-4795

TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809