



**ASTHMA
AUSTRALIA**

**10 cách để sống khỏe mạnh
với bệnh hen suyễn**

10 WAYS TO LIVE WELL WITH ASTHMA

A Vietnamese community resource



1 Hãy tìm hiểu về bệnh hen suyễn và bằng cách nào quý vị biết mình bị hen suyễn.

Learn about asthma and how you know you have it.

● Ống dẫn khí bị thắt lại

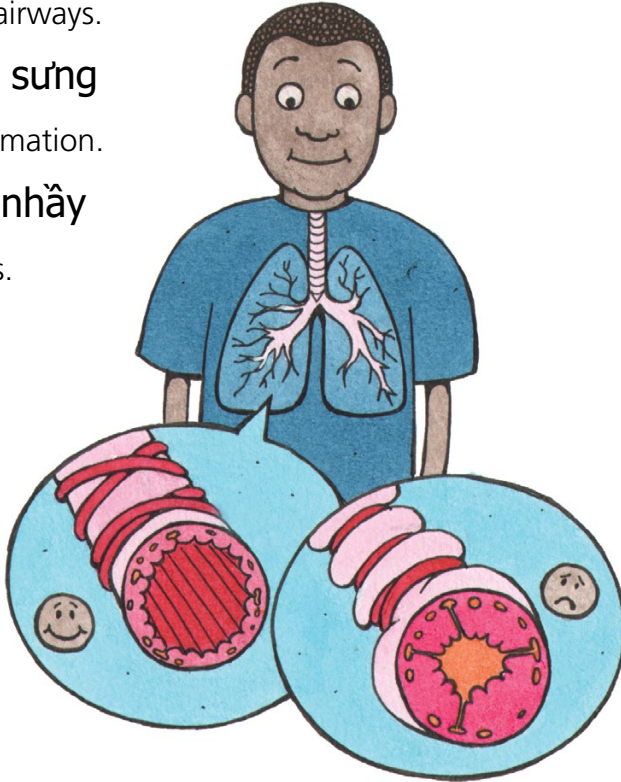
Tight airways.

● Viêm sưng

Inflammation.

● Dịch nhầy

Mucus.



Ống thở khỏe mạnh

Healthy breathing tubes.

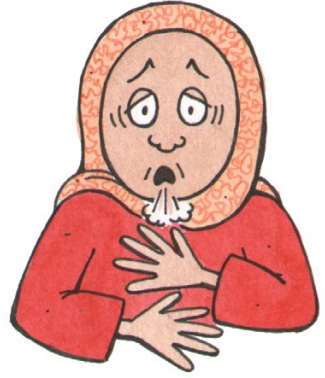


Ống thở bị hen suyễn

Asthma breathing tubes.

Các triệu chứng của bệnh hen suyễn.

Symptoms of asthma.



Khó thở

It is hard to breathe.

Quý vị có thể ho nhiều

You might cough a lot.

Quý vị cảm thấy ngực bị thắt chặt

Your chest feels tight.

Quý vị có thể có tiếng thở khò khè (tiếng rít) từ trong ngực

You may have a wheeze (whistling noise) coming from your chest.

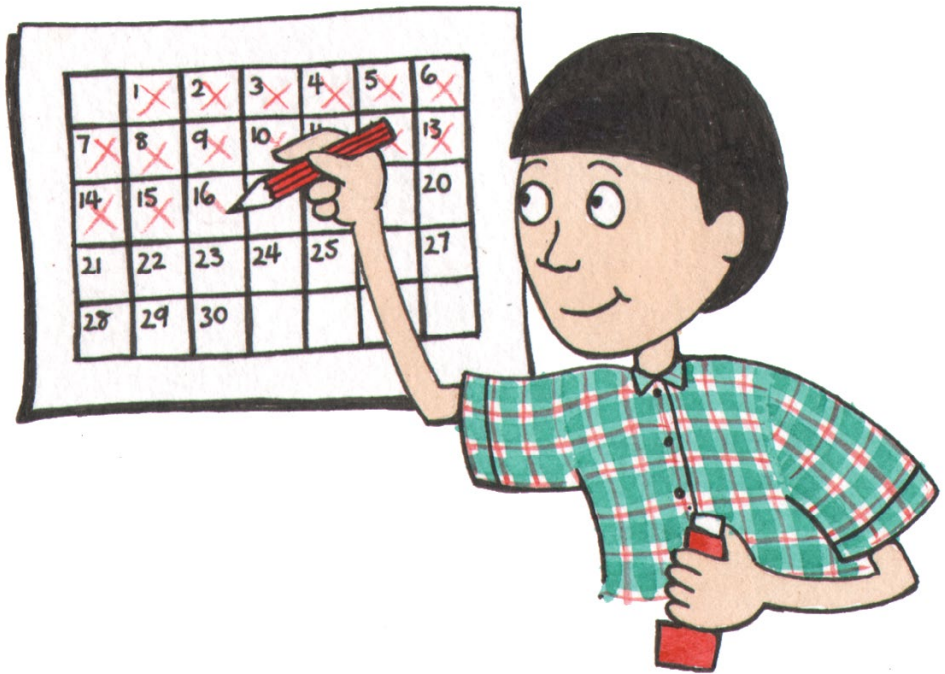
2 Ống hít màu xanh giúp nhanh chóng mở rộng ống thở của quý vị. Hãy luôn mang theo mình một ống hít màu xanh. Dùng ống hít này khi quý vị có các triệu chứng của bệnh hen suyễn.

Blue puffers help to open your breathing tubes quickly. Always carry a blue puffer with you. Use it when you get symptoms of asthma.



3 Thuốc ngăn ngừa giúp ống thở của quý vị luôn khỏe mạnh. Dùng thuốc ngăn ngừa của quý vị mỗi ngày, ngay cả khi quý vị khỏe mạnh.

A preventer keeps your breathing tubes healthy. Take your preventer every day even when well.



4 Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về Kế hoạch Hành động cho bệnh Hen suyễn để quý vị biết phải làm gì nếu hen suyễn của quý vị trở nên nặng hơn.

Talk to your doctor about an Asthma Action Plan so you know what to do if your asthma gets worse.



5 Hãy kiểm tra với chuyên viên y tế (bác sĩ, dược sĩ, y tá, nhân viên y tế) của quý vị xem quý vị có đang dùng các thuốc hen suyễn và dụng cụ hít thuốc hen suyễn của mình đúng cách hay không.

Check with your health professional (doctor, pharmacist, nurse, health worker) that you are using your asthma medicine and your asthma inhaler devices correctly.

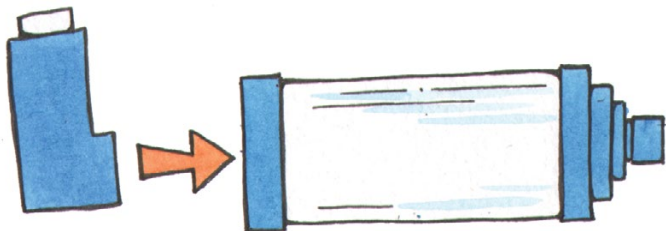


Hãy yêu cầu được có thông dịch viên miễn phí.

Ask for a free interpreter.

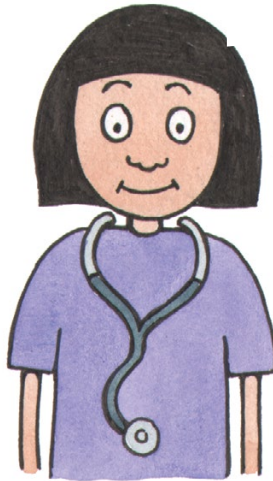
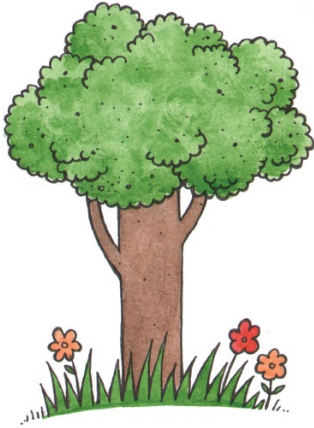
6 Một số loại ống hít cần có bầu hít để tác dụng tốt hơn.

Everyone who uses a puffer should use a spacer.



7 Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những thứ có thể khiến bệnh hen suyễn của quý vị trở nên nặng hơn. Đừng hút thuốc lá hay hít khói thuốc lá của người khác.

Talk to your doctor about the things that make your asthma worse. Do not smoke or breathe other people's smoke.



8 Hãy gặp bác sĩ của quý vị đều đặn để nói chuyện về bệnh hen suyễn của quý vị.

Visit your doctor regularly to talk about your asthma.



9 Hãy biết phải làm gì trong trường hợp cấp cứu về hen suyễn.

Learn what to do in an asthma emergency.

Các dấu hiệu của tình trạng hen suyễn nguy hiểm

Signs of very dangerous asthma.



1 Ngồi dậy

Sit up.



2



Dùng bầu hít hít 4 hơi xịt của ống hít màu xanh – hít thở 4 lần sau mỗi lần xịt thuốc

Take 4 puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.

Chờ 4 phút

Wait 4 minutes.



3



Nếu vẫn không thấy khá hơn, dùng bầu hít hít thêm 4 hơi xịt của ống hít màu xanh– hít thở 4 lần sau mỗi lần xịt thuốc

If not better, take 4 more puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.

Chờ 4 phút

Wait 4 minutes.



4



Nếu vẫn không thấy khá hơn, hãy gọi xe cứu thương: 000. Tiếp tục mỗi 4 phút lại hít 4 hơi xịt thuốc cho tới khi xe cứu thương tới.

If still not better, call an ambulance: 000. Keep on giving 4 puffs every 4 minutes until the ambulance comes.



10 Hãy điều trị chứng dị ứng phấn/bụi cỏ hay dị ứng theo mùa (hay fever) của quý vị để giúp cho bệnh hen suyễn của quý vị.

Treat your hay fever to help your asthma.



Các triệu chứng của dị ứng phấn/bụi cỏ hay dị ứng theo mùa (hay fever):

Symptoms of hay fever.

Ngứa mắt

Itchy eyes.

Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi

Runny or blocked nose.

Hắt hơi

Sneezing.

Quý vị cần thêm thông tin?

Hãy gọi số 1800 278 462

(Dịch vụ thông dịch viên miễn phí)

Do you need more information? Call 1800 278 462
(Free interpreter service)

Asthma Australia does not replace professional medical advice.
People should ask their doctor any questions about diagnosis or treatment.

We would like to acknowledge the City of Salisbury Council and the senior Vietnamese program of the City of Salisbury for their support and facilitation of the project.

© Asthma Australia 2020 | AACALD2020_Vietnamese 10 Ways to Live Well_v1 | 16 June 2020

Proudly supported by

