



**ASTHMA
AUSTRALIA**

SỨC KHỎE TRẺ EM

Phải làm gì
khi một đứa trẻ **BỊ ỒM**



1800 ASTHMA

(1800 278 462)

asthma.org.au



ASTHMA AUSTRALIA

NHẬN BIẾT BỆNH.

Việc nhìn thấy một đứa trẻ không khỏe hoặc chịu đau đớn có thể sẽ rất đáng sợ. Hôm nay chúng tôi muốn giúp bạn nhận biết và hiểu một số triệu chứng bệnh phổ biến ở trẻ em và giúp bạn quyết định nơi chăm sóc tốt nhất cho trẻ khi cần.

- ✓ Nhiều bệnh của trẻ nhỏ rất phổ biến
- ✓ Chủ yếu là trẻ bị nhẹ và có thể điều trị tại **nhà**
- ✓ Đôi khi bạn sẽ cần gặp **bác sĩ**
- ✓ Đôi lúc bạn sẽ cần phải đến bệnh viện hoặc gọi **xe cứu thương**

RẤT NHIỀU BỆNH CÓ DẤU HIỆU TƯƠNG TỰ.

- Khóc tỉ ti (lè nhè) hoặc hay quấy
- Mệt mỏi
- Không ăn hoặc uống nhiều
- Tã lót ít bị ướt
- Sốt (thân nhiệt bình thường có thể lên tới 38°C)

Sốt, phát ban và virus là những từ ngữ thường được sử dụng để mô tả nhiều loại bệnh tật hiện nay. Chúng tôi sẽ giải thích về những từ này đầy đủ hơn.

CÓ NHIỀU LOẠI DỊCH VỤ Y TẾ.



Một số chứng bệnh có thể được quản lý tại **nhà**



Đường dây trợ giúp tư vấn sức khỏe, chẳng hạn như Nurse-on-call 1300 60 60 24



Để kê thuốc hoặc xin lời khuyên, hãy đến một **hiệu thuốc**



Trung tâm y tế mở về đêm hoặc **bác sĩ** đến khám tại nhà (13SICK)



Khoa cấp cứu bệnh viện



Trong trường hợp khẩn cấp, luôn gọi ba số không (000) để gọi **xe cứu thương**

Trang web hữu ích: myhealthrecord.gov.au



My Health Record cho phép bạn kiểm soát thông tin sức khỏe của mình một cách an toàn, ở một chỗ.

Điều này có nghĩa là thông tin về sức khỏe quan trọng của bạn có sẵn tại lúc và tại nơi cần, kể cả trong trường hợp khẩn cấp.

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG SỐT.

• Nhiệt độ cao trên 38 ° C

• Cảm thấy nóng

• Không còn năng động

• Uống và ăn ít

• Dễ bị kích thích / khó chịu

• Nôn

SỐT.

- Nhiệt độ bình thường trong khoảng 36.5°C - 37.5°C
- Sốt rất phổ biến ở trẻ em
- Sốt là dấu hiệu của nhiễm trùng và đây thường là do virus
- Sốt thường không có hại
- Sốt là do hệ thống miễn dịch của cơ thể hoạt động
- Một số trẻ có thể bị ngất khi sốt tăng nhanh



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ KHI BỊ SỐT.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Nên uống nước → lượng nhỏ hơn, thường xuyên hơn
- Nghỉ ngơi nhiều
- Quần áo phù hợp
- Mặc trang phục thoải mái
- Không nên tắm nước lạnh và sử dụng quạt



Khi nào **được sĩ** có thể giúp

- Sản phẩm điện giải thay thế
- Thuốc hạ sốt
- Nhớ nhắc đến loại thảo dược, trà và bất kỳ loại thuốc nào khác mà trẻ có thể dùng



Khi nào nên đến bệnh viện

- Trẻ <3 tháng bị sốt cao
- Ngoài ra còn có phát ban
- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Cổ cứng
- Ánh sáng làm tổn thương đôi mắt trẻ



Khi nào nên gọi **ba số không** (000)

- Khó thở
- Khó đánh thức



RCH

Ứng dụng hữu ích

Thông tin sức khỏe trẻ em, Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia.

[Bao gồm các Tờ Thông tin.](#)

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG PHÁT BAN.

• Hiện tượng biến màu hoặc vết hằn trên da

• Da nổi mẩn

• Mụn nước xuất hiện theo cụm hoặc dải

• Phát ban (vết màu đỏ/ màu tối)

• Có thể bị đau hoặc ngứa

• Có thể trông giống như vết côn trùng cắn

VÍ DỤ VỀ PHÁT BAN



Bệnh Kawasaki



Phát ban nhiễm não mô cầu



Rôm sảy



Thủy đậu



Phát ban nhiễm não mô cầu



Thử nghiệm làm trắng



PHÁT BAN.

- Phát ban là hiện tượng rất phổ biến ở trẻ em.
- Hầu hết là do virus gây ra
- Đa phần là không đáng lo
- Phát ban có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tuần

NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ PHÁT BAN.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Giữ trẻ thoải mái
- Khuyến khích uống nước
- Điều trị ngứa
- Hầu hết hiện tượng phát ban đều sẽ tự khỏi
- Nhớ rửa tay
- Giảm đau nếu cần



Khi nào **dược sĩ** có thể giúp

- Điều trị ngứa
- Thuốc hạ sốt
- Thuốc có tác dụng giảm đau



Khi nào đi khám **bác sĩ**

- Nếu trẻ bị **sốt** kết hợp với phát ban (phát ban thường xuất hiện khi hết bệnh)



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Bạn không thể đi khám bác sĩ hoặc dược sĩ
- Nếu phát ban là những đốm nhỏ, màu đỏ tươi, màu tím hoặc cấu trúc bị biến sắc mạnh mà không chuyển sang màu trắng khi bạn ấn vào chúng (thử nghiệm làm trắng)

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA VIRUT.

• Nhiệt độ cao trên 38 ° C

• Không còn năng động, ăn & uống ít đi

• Dễ bị kích thích hoặc khó chịu

• Sổ mũi

• Đau họng, ho

• Nôn hoặc tiêu chảy

VIRUT.

- Virut là loại vi trùng có thể gây nhiễm trùng
- Chúng rất phổ biến
- Virut có thể gây cảm lạnh, cúm, thủy đậu, viêm tai giữa, viêm phế quản, viêm thanh quản
- Virut phổ biến nhất là virut cảm lạnh
- Virut có thể dễ dàng lây lan
- Có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tuần, phát triển và kết thúc một cách tự nhiên



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ NHIỄM VIRUT.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Khuyến khích uống nước, lượng nhỏ hơn, thường xuyên hơn
- Nghỉ ngơi nhiều
- Sử dụng sản phẩm để giúp thông mũi
- Thuốc giảm đau



Khi nào **được sĩ** có thể giúp

- Hướng dẫn sử dụng nước muối cho mũi, chẳng hạn như thuốc nhỏ hoặc thuốc xịt không chứa chất bảo quản
- Thảo luận về các loại thuốc giảm đau, chẳng hạn như paracetamol hoặc ibuprofen



Khi nào đi khám **bác sĩ**

- Sốt và phát ban
- Sốt kéo dài nhiều hơn một vài ngày
- Tã lót bết ứ



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Trẻ <3 tháng bị sốt cao
- Vết phát ban không bị nhạt màu
- Khó đánh thức
- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Thở gấp hơn hoặc khó khăn hơn bình thường
- Da bị hõm xuống khu vực xung quanh xương sườn/cổ họng

"I thought it was just a case of the flu"

Do you know enough about meningococcal disease?



Meningococcal disease is hard to recognise as early symptoms are easily mistaken for a cold or flu. Whilst it is a rare disease, it can be fatal within 24 hours or cause permanent disabilities.

Different strains cause invasive meningococcal disease.

Most Australians at risk are not fully protected.



SPEAK TO YOUR DOCTOR ABOUT MENINGOCOCCAL DISEASE AND PREVENTION OPTIONS, INCLUDING VACCINATION

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG VIÊM TAI GIỮA.

• Tai có thể bị đỏ ở bên trong hoặc ngoài

• Đau tai hoặc trẻ kéo mạnh tai

• Sốt

• Sổ mũi

• Có thể thấy dịch từ tai

• Con khó chịu có thể đột ngột

VIÊM TAI GIỮA

- Một bệnh thường gặp khác ở trẻ em, đặc biệt là ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Điều này là do các ống trong tai của trẻ nhỏ hơn
- Thường nhanh khỏi và không nghiêm trọng
- Không phải lúc nào cũng dùng thuốc kháng sinh vì bệnh này thường do virus



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ VIÊM TAI GIỮA.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Giảm đau
- Khuyến khích nghỉ ngơi
- Khuyến khích uống nước
- Tránh bơi lội



Khi nào **được** sĩ có thể giúp

- Hướng dẫn hoặc lời khuyên khác về thuốc nhỏ hoặc thuốc mà bác sĩ có thể kê đơn
- Thuốc giảm đau



Khi nào đi khám **bác sĩ**

- Nếu bạn nghĩ rằng trẻ bị viêm tai giữa, tốt nhất là bạn nên gặp bác sĩ gia đình hoặc gọi bác sĩ đến khám tại nhà
- Nếu bị đau và đỏ ở vùng xương sau tai



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Chảy máu hoặc mũ từ trong tai
- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Bạn không thể đến khám bác sĩ

Đường dây trợ giúp tư vấn sức khỏe chuyên nghiệp miễn phí suốt ngày đêm:



CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH VIÊM THANH QUẢN.

- Bắt đầu là bị cảm lạnh
- Tiếng ho nghe giống như tiếng sủa
- Xuất hiện tiếng rít khi hít vào
- Giọng khàn
- Sốt
- Ho thường nặng hơn vào ban đêm

VIÊM THANH QUẢN.

- Một loại virus
- Gây sưng thanh quản và khí quản
- Ảnh hưởng đến trẻ 6 tháng tuổi đến 5 tuổi
- Bệnh có thể trở nặng hơn vào ban đêm
- Bệnh có thể trở nặng hơn nhanh chóng vì vậy hãy theo dõi các dấu hiệu của vấn đề về hô hấp



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ VIÊM THANH QUẢN.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Khuyến khích nghỉ ngơi
- Khuyến khích uống nước
- Giữ cho trẻ bình tĩnh
- Thuốc giảm đau



Khi nào **được sĩ** có thể giúp

- Thảo luận về các loại thuốc giảm đau, chẳng hạn như paracetamol hoặc ibuprofen



Khi nào nên đến bệnh viện

- Nếu trẻ dưới 6 tháng tuổi.
- Nếu trẻ phải chịu đau đớn



Khi nào nên gọi **ba số không** (000)

- Nếu trẻ thấy khó thở
- Khi trẻ cũng chảy nước dãi
- Nếu trẻ cũng xanh xao và buồn ngủ
- Thở gấp hơn hoặc khó khăn hơn bình thường
- Da bị hõm xuống khu vực xung quanh xương sườn/cổ họng

Các nhà thuốc Supercare của Chính quyền bang Victoria mở cửa 24 giờ hàng ngày, bảy ngày một tuần, với một phòng tư vấn riêng và dịch vụ điều dưỡng được đăng ký miễn phí tại chỗ từ 6 giờ tối đến 10 giờ tối, mỗi ngày.



DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG VIÊM PHẾ QUẢN.

• Khó chịu

• Sốt

• Thở gấp

• Khò khè khi thở ra

• Ăn uống kém đi

• Khó thở

VIÊM PHẾ QUẢN.

- Một loại virus phổ biến khác
- Nó ảnh hưởng đến đường dẫn khí trong phổi
- Thường gặp ở trẻ dưới 12 tháng tuổi và đến 5 tuổi
- Trẻ có thể bị bệnh tới 10 ngày
- Trẻ có thể tiếp tục bị ho trong 4 tuần
- Kháng sinh không có tác dụng
- Bệnh trở nặng hơn khi tiếp xúc với khói thuốc lá



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ VIÊM PHẾ QUẢN.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Những gì bạn có thể làm ở nhà
- Cho trẻ ăn lượng nhỏ, thường xuyên
- Nghỉ ngơi nhiều
- Sử dụng biện pháp giúp thông mũi, đặc biệt là trước khi cho ăn
- Thuốc giảm đau



Khi nào **được** sĩ có thể giúp

- Hướng dẫn sử dụng nước muối cho mũi, chẳng hạn như thuốc nhỏ hoặc thuốc xịt không chứa chất bảo quản
- Thảo luận về các loại thuốc giảm đau, chẳng hạn như paracetamol hoặc ibuprofen



Khi nào đi khám **bác sĩ**

- Nếu trẻ gặp khó khăn khi được cho ăn
- Nếu tã lót fit bị ướt
- Nếu da của trẻ nhợt nhạt ** và đỏ mồ hôi
- Nếu da mặt trẻ đổi màu khi ho



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Trẻ sinh non, hoặc nhỏ hơn 10 tuần tuổi
- Trẻ bị bệnh phổi mãn tính
- Trẻ là người bản địa Úc hoặc Người vùng đảo Torres St Eo
- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn



Khi nào nên gọi **ba số không** (000)

- Nếu trẻ bị khó thở



Keeping your child healthy in childcare or school!

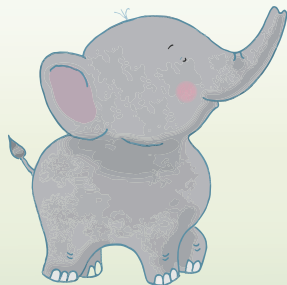
PROUDLY SUPPORTING



Colds and snotty noses are very common in babies and children. Children tend to catch more colds and have a lower resistance to germs than adults.



A gentle **preservative-free nasal saline spray** like Flo can help relieve cold and allergy symptoms by:



1. Washing out viruses and allergens in the nose
2. Clearing mucus in the nose resulting in easier breathing and sleep



Ask your Pharmacist for Flo!

ALWAYS READ THE LABEL. FOLLOW INSTRUCTIONS FOR USE. IF SYMPTOMS PERSIST, TALK TO YOUR HEALTH PROFESSIONAL.
Tell Me Baby Reviewers have not received any valuable consideration from Flo for their testimonial. Flo proudly supports the work of Asthma Australia. The Asthma Australia logo in this advert does not in any way constitute an endorsement by Asthma Australia of ENT Technologies or Flo products.

© 2019 ENT Technologies Pty Ltd ABN 89103249207 ENT Technologies Pty Ltd, Suite 304, 12 Cato St, Hawthorn East, VIC 3123
Ph: 1300 857 912 Email: info@enttech.com.au | YouTube - Search Flo Nasal Health www.flo.com.au

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA HEN SUYỄN.

- Thở gấp và khó thở hơn
- Cảm giác nặng nề hoặc co bóp ở ngực
- Khò khè hoặc có tiếng rít
- Khó khăn khi nói
- Ho nặng hơn vào ban đêm
- Ho nặng hơn sau khi tập thể dục

HEN SUYỄN.

- Hen suyễn là do đường dẫn khí trong phổi bị hẹp gây ra
- Điều này có thể xảy ra bởi một cái gì đó trong môi trường được gọi là yếu tố kích thích
- Yếu tố kích thích có thể là bụi, phấn hoa, cảm lạnh, vật nuôi, khói thuốc lá, tập thể dục
- Điều này làm cho đường dẫn khí bị sưng lên, có thêm chất nhầy và các cụm cơ trở nên căng cứng



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ KHI BỊ HEN SUYỄN.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Bạn nên tuân theo Kế hoạch Hành động với bệnh Hen suyễn
- Bạn cần dùng thuốc giảm đau (thuốc xịt hen suyễn màu xanh) khi có các triệu chứng cấp tính
- Bạn cũng có thể dùng thuốc kháng viêm mỗi ngày
- Bạn cũng có thể sử dụng bộ Sơ cứu Hen suyễn



Khi nào **được** sĩ có thể giúp

- Mua thuốc giảm đau, ống thở xanh (không cần bác sĩ)
- Hướng dẫn cách sử dụng thuốc xịt hen suyễn màu xanh đúng nhất
- Mua miếng đệm ^ và mặt nạ để tăng cường hiệu quả thuốc



Khi nào nên đến bệnh viện

- Nếu trẻ bị khò khè và ho
- Trẻ trở nên khó thở hơn
- Cách tốt nhất để quản lý hen suyễn là thường xuyên đi khám bác sĩ
- Nhận Kế hoạch Hành động với bệnh Hen suyễn để phục vụ việc chăm sóc trẻ em hoặc tại trường học



Khi nào nên gọi **ba số không** (000)

- Nếu trẻ bị khó thở
- Trẻ phải chịu đau đớn hoặc yếu ớt đi
- Bị hõm sâu khu vực quanh ngực hoặc cổ họng



Did You Know?

Spacers are designed to improve delivery of pressurised metered dose inhaler (puffer) medications in the lungs.

PROUDLY SUPPORTING

ASTHMA AUSTRALIA

Spacer with Small Mask

- Anti-Static - no priming needed
- Reusable, single patient use
- Latex & BPA free
- Environmentally friendly durable and recyclable materials
- Unique butterfly one way valve
- Universal 15mm - 22mm mouthpiece
- Click-apart chamber for easy cleaning
- **Clinically Proven***



The Butterfly Valve® prevents **backflow** of expired air and is an **auditory cue** for correct breathing in and out



Find in your local pharmacy or go to www.echamber.com
©2019 Bird Healthcare Pty Ltd, 18 Corporate Blvd, Bayswater VIC 3153

*visit www.echamber.com for references

ASTHMA FIRST AID

- **SIT THE PERSON UPRIGHT**
 - Be **calm** and reassuring
 - Do not leave** them alone
- **GIVE 4 SEPARATE PUFFS OF BLUE/GREY RELIEVER PUFFER**
 - Shake** puffer
 - Put **1 puff** into spacer
 - Take **4 breaths** from spacer
 - Repeat until **4 puffs** have been taken
 - Remember: **Shake, 1 puff, 4 breaths**

OR give 2 separate doses of a Bricanyl inhaler (age 6 & over) or a Symbicort inhaler (over 12)
- **WAIT 4 MINUTES**
 - If there is no improvement, **give 4 more separate puffs of blue/grey reliever** as above

OR give 1 more dose of Bricanyl or Symbicort inhaler

IF THERE IS STILL NO IMPROVEMENT

- **DIAL TRIPLE ZERO (000)**
 - Say **'ambulance'** and that someone is having an asthma attack
 - Keep giving **4 separate puffs** every **4 minutes** until emergency assistance arrives

OR give 1 dose of a Bricanyl or Symbicort every 4 minutes – up to 3 more doses of Symbicort

 Translating and Interpreting Service
131 450



Contact Asthma Australia

1800 ASTHMA
(1800 278 462)

asthma.org.au

CALL EMERGENCY ASSISTANCE IMMEDIATELY AND DIAL TRIPLE ZERO (000) IF:

- the person is not breathing
- the person's asthma suddenly becomes worse or is not improving
- the person is having an asthma attack and a reliever is not available
- you are not sure if it's asthma
- the person is known to have Anaphylaxis – follow their Anaphylaxis Action Plan, then give Asthma First Aid

Blue/grey reliever medication is unlikely to harm, even if the person does not have asthma.

ĐÀO TẠO VỀ HEN SUYỄN TẠI ÚC.

KHÓA HỌC SỐ 10760NAT NHẬN THỨC VỀ HEN SUYỄN.

Khóa học này được thiết kế đặc biệt để thúc đẩy các quy trình quản lý tình huống khẩn cấp tiêu chuẩn để đối phó với trường hợp cấp cứu hen suyễn và nâng cao kiến thức của người tham gia về các nguyên nhân cơ bản của bệnh hen suyễn, các tác nhân và nhận biết và điều trị hen suyễn.

GHI CHÚ: Khóa học này đáp ứng các yêu cầu hiện hành của ACECQA về Đào tạo Quản lý Hen suyễn.



Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY



ASTHMA
AUSTRALIA
800 641 4087

Gọi cho chúng tôi theo số 03 9026 7088 để đặt lịch

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA VIÊM DẠ DÀY RUỘT.

• Sốt

• Không hứng thú với việc ăn uống

• Đau bụng

• Nôn

• Tiêu chảy

• Kém năng động

VIÊM DẠ DÀY RUỘT.

- Viêm dạ dày ruột là bệnh về tiêu hóa
- Bệnh có thể bị gây ra bởi nhiều lý do khác nhau
- Nhưng nguyên nhân phổ biến là do virus
- Bệnh viêm dạ dày ruột rất dễ lây nhiễm, vì vậy việc rửa tay là rất quan trọng



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ VIÊM DẠ DÀY RUỘT.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Rửa tay thường xuyên
- Quan trọng nhất là cho trẻ uống nước thường xuyên
- Uống lượng nước nhỏ hơn và thường xuyên hơn
- Thử uống nước, sữa mẹ/sữa công thức



Khi nào **dược sĩ** có thể giúp

- Sản phẩm điện giải thay thế



Khi nào đi khám **bác sĩ**

- Nếu trẻ <6 tháng tuổi
- Trẻ bị nôn mửa và tiêu chảy và không uống nước
- Nếu trẻ không thể nuốt bất kỳ loại chất lỏng nào xuống
- Có máu trong phân
- Nôn dịch xanh
- Tã lót ít bị ướt đi
- Dấu hiệu mất nước (khô môi, miệng, lưỡi)



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Bạn không thể đến khám bác sĩ hoặc dược sĩ
- Thóp trên đầu trẻ bị lõm xuống

Ví dụ về thuốc



Thay thế Điện giải



Paracetamol



Ibuprofen



Thuốc kháng histamine



Muối không chứa chất bảo quản



Bộ tiêm Adrenaline tự động



Thuốc xịt hen suyễn màu xanh

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA DỊ ỨNG.

- Phát ban và/hoặc ngứa
- Ngứa râm ran trong hoặc xung quanh miệng
- Đau bụng
- Nôn
- Tiêu chảy
- Sưng tại chỗ

DỊ ỨNG.

- Phản ứng dị ứng là hiện tượng phổ biến
- Nguyên nhân phổ biến nhất ở trẻ em là do các loại thức ăn: trứng, đậu phộng, sữa bò, đậu nành, lúa mì, cá và động vật có vỏ
- Các phản ứng khác có thể xảy ra khi bị ong chích hoặc côn trùng khác cắn; tiếp xúc với cỏ hoặc cây
- Các vật liệu như latex hoặc kim loại
- Thuốc như kháng sinh
- Nhiều phản ứng ở mức nhẹ.



NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ LÀM KHI BỊ DỊ ỨNG.



Bạn có thể làm gì ở nhà

- Đối với phản ứng dị ứng nhẹ, dùng một loại thuốc gọi là kháng histamine
- Nếu nghiêm trọng (sốc phản vệ) và được biết rõ, bạn nên có một kế hoạch hành động có thể bao gồm việc sử dụng bút tiêm tự động (bút epipen)



Khi nào **được sĩ** có thể giúp

- Cung cấp loại thuốc gọi là thuốc kháng histamine
- Để mua dụng cụ tiêm tự động để sử dụng với kế hoạch hành động
- Để được tư vấn hoặc điều trị ngứa, phát ban hoặc các triệu chứng dị ứng khác



Khi nào nên đến **bệnh viện**

- Nếu bạn lo lắng hoặc không chắc chắn
- Ho hoặc khò khè kéo dài



Khi nào nên gọi **ba số không** (000)

- Nếu trẻ bị khó thở
- Sau khi sử dụng bút tiêm epipen
- Sưng lưỡi hoặc cổ họng
- Cơ thể tái nhợt** và mềm
- Da bị biến màu
- Phản ứng nặng

KHÓA HỌC SỐ 10710NAT NHẬN THỨC VỀ DỊ ỨNG VÀ SỐC PHẢN VỆ.

Mục đích của khóa học này là nâng cao nhận thức về dị ứng và sốc phản vệ trong cộng đồng.

GHI CHÚ: Khóa học này đáp ứng các yêu cầu hiện hành của ACECQA về Huấn luyện Quản lý Sốc phản vệ.



Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY



ASTHMA AUSTRALIA
RTO No. 4307

Gọi cho chúng tôi theo số 03 9026 7088 để đặt lịch

TÓM LƯỢC.

- Bệnh tật và thương tích thường gặp ở trẻ em.
 - Nhiễm virus là bệnh phổ biến nhất
 - Hầu hết mọi loại bệnh đều có thể được quản lý tại **nhà**
 - Hỏi ý kiến khi được yêu cầu
 - Hầu hết các **đường dây trợ giúp** có thể giúp bạn xử lý các triệu chứng
 - Một số **đường dây trợ giúp** có hỗ trợ thông dịch viên
 - Gọi **xe cứu thương** hoặc đến **bệnh viện** nếu bạn cảm thấy tình huống nghiêm trọng
-
- Bạn nên tham gia một khóa học sơ cứu để giúp bạn cảm thấy tự tin hơn
 - Ngoài ra còn có các khóa học để kiểm soát sức phản vệ hoặc hen suyễn

HILTAID003 THỰC HIỆN SƠ CỨU.

Khóa học này được thiết kế đặc biệt để cung cấp kiến thức và kỹ năng thực hiện sơ cứu cho người bị thương tích trong gia đình, nơi làm việc và cộng đồng nói chung.

GHI CHÚ: Khóa học này tuân theo các quy định hiện hành trong Hướng dẫn của Hội đồng Hồi sức Úc (ARC). Khuyến cáo rằng kiến thức và kỹ năng CPR được làm mới hàng năm.



Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY



ASTHMA
AUSTRALIA
HTO No. 4987

Gọi cho chúng tôi theo số 03 9026 7088 để đặt lịch

CHOKING FIRST AID

1  **GET THEM TO COUGH**

- Stay calm
- Encourage coughing
- Monitor breathing


2  **DO 5 BACK BLOWS**

- Infants less than 1 year old: place face down on your knee
- Older children, sit and lean forward

3  **DO 5 CHEST THRUSTS**

- Give 5 sharp blows with the heel of your hand
- Check between each blow

IF CHILD STOPS BREATHING OR BACK BLOWS DON'T WORK OR SKIN DISCOLOURED

4  **DIAL TRIPLE ZERO (000)**



- Say 'ambulance' and that a child is choking. Make sure you tell them the child's age.
- Alternate five back blows and five chest thrusts until emergency help arrives.
- Check to see if the blockage has cleared between each thrust.

CHỈ DẪN DỊCH VỤ Y TẾ

HUME VÀ VÙNG LÂN CẬN



NURSE-ON-CALL – 1300 60 60 24

NURSE-ON-CALL là đường dây trợ giúp qua điện thoại cung cấp lời khuyên sức khỏe chuyên gia ngay lập tức từ y tá đã đăng ký, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Dịch vụ phiên dịch được cung cấp cho những người gọi nói các ngôn ngữ khác trên cùng số điện thoại.



Đường dây trợ giúp 24 giờ vì Sức khỏe bà mẹ và trẻ em - 13 22 29

Đường dây được bảo mật, 24 giờ vì sức khỏe bà mẹ và trẻ em có thể cung cấp cho bạn thông tin và lời khuyên về việc chăm sóc và sức khỏe của trẻ (từ sơ sinh đến tuổi đi học). Khi bạn gọi, các y tá chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em có trình độ có thể bàn bạc về mối quan tâm của bạn liên quan đến sức khỏe và dinh dưỡng của trẻ, cho con bú, sức khỏe của chính bạn và bất kỳ vấn đề nào về việc nuôi dạy con cái.

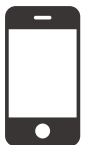
Dịch vụ biên phiên dịch (TIS National) được cung cấp (24 giờ, 7 ngày) cho những người sử dụng các ngôn ngữ khác. Gọi số 131 450.



Đường dây Thông tin về Ngộ độc - 13 11 26

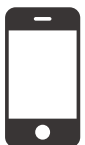
Trung tâm Thông tin về Ngộ độc của Victoria (VPIC) có thông tin về những việc cần làm khi có người bị ngộ độc, dùng quá liều hoặc sử dụng thuốc không đúng cách. VPIC cũng có thể trợ giúp nếu có người bị động vật biển (như sứa), rắn, nhện hoặc côn trùng (như ong hoặc ong bắp cày) cắn. Khi bạn gọi cho VPIC, nhân viên được đào tạo sẽ cung cấp cho bạn thông tin về sơ cứu, cho bạn biết bạn cần gọi xe cứu thương hay không hoặc họ có thể giới thiệu bạn đến bác sĩ để điều trị.

Dịch vụ biên phiên dịch (TIS National) được cung cấp (24 giờ, 7 ngày) cho những người sử dụng các ngôn ngữ khác. Gọi số 131 450.



Đường dây trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ -1800 mum 2 mum – 1800 686 268

Đường dây trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ là một dịch vụ điện thoại được bảo mật cung cấp thông tin và lời khuyên về việc nuôi con bằng sữa mẹ. Bạn có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn về các vấn đề như khi nào nên bắt đầu hoặc ngừng cho con bú, cách vắt và bảo quản sữa mẹ và phải làm gì khi bé không muốn bú. Đường dây trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ luôn sẵn sàng 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Dịch vụ biên phiên dịch (TIS National) được cung cấp (24 giờ, 7 ngày) cho những người sử dụng các ngôn ngữ khác. Gọi số 131 450.



Đường dây Thông tin Y tế Quốc gia về Virut Corona - 1800 020 080

Nếu bạn nghi ngờ mình có thể bị nhiễm virut corona (COVID-19), vui lòng gọi:

Đường dây nóng quốc gia theo số 1800 020 080

Bạn sẽ được kết nối với một y tá đã đăng ký nếu cần. Đường dây hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Dịch vụ biên phiên dịch (TIS National) được cung cấp (24 giờ, 7 ngày) cho những người sử dụng các ngôn ngữ khác. Gọi số 131 450.



Bạn hay NGƯỜI BẠN YÊU CÓ BỊ HEN SUYỄN KHÔNG?

Đăng ký chương trình Hỗ trợ hen suyễn của chúng tôi để được hỗ trợ quản lý hen suyễn.

Bạn sẽ nhận được:

Gói Kiểm soát Hen suyễn điện tử bao gồm: tài liệu hướng dẫn, Kế hoạch hành động đối với hen suyễn, video giáo dục, v.v.

Đăng ký nhận **bản tin điện tử onAIR** của chúng tôi, với đầy đủ các bản cập nhật về quản lý hen suyễn, nghiên cứu mới nhất và những gì Asthma Australia đang làm để hỗ trợ tốt hơn cho một trong chín người Úc bị hen suyễn.

Truy cập www.asthma.org.au để biết thêm chi tiết hoặc gọi **1800 ASTHMA** đến Đường dây trợ giúp (1800 278 462)



**ASTHMA
AUSTRALIA**

CẢM ƠN VÀ GHI NHẬN.

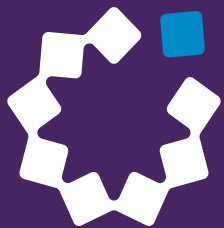
Được tài trợ bởi:

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

Chương trình Sức khỏe Trẻ em đã được thực hiện nhờ có tài trợ từ Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Bắc Melbourne (NWMPHN) thông qua Chương trình Mạng lưới Y tế Cơ bản của Chính phủ Úc





**ASTHMA
AUSTRALIA**

Asthma Australia (Văn phòng Victorian) | RTO No - 4987

15-17 Dudley Street
West Melbourne VIC 3003

1800 ASTHMA

(1800 278 462)

asthma.org.au