

The background is a light cream color, decorated with various line-art illustrations of books and stacks of books. These illustrations are scattered across the page, some with large, semi-transparent colored circles (pink, green, blue, yellow) behind them. Small, solid-colored dots in pink, green, blue, and yellow are also scattered throughout the background. In the center, there are two dark brown rectangular blocks. The top block is wider and contains the text '新南向專班就醫資訊宣導' in blue. The bottom block is narrower and contains the text '學生事務處 衛生保健組' in white, with the Vietnamese translation 'Phòng Công tác Sinh viên Bộ phận Chăm sóc Sức khỏe' in white below it.

新南向專班就醫資訊宣導

學生事務處 衛生保健組

Phòng Công tác Sinh viên Bộ phận Chăm sóc Sức khỏe

目錄

Mục Lục



1

關於健康服務

Về Dịch vụ Y tế

2

菸害防治

Luật nhằm kiểm soát tác hại do thuốc lá gây ra

3

預防性傳染病 Phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục

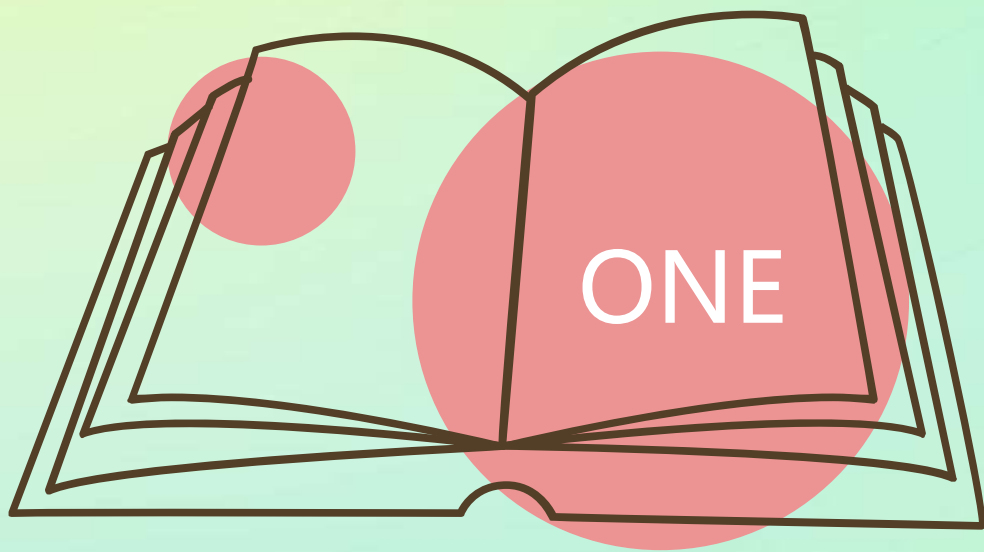
4

健康體位 cơ thể khỏe mạnh

5

我們的小叮嚀

Lời nhắc nhở của chúng tôi



關於健康服務

Về Dịch vụ Y tế

衛生保健-人員

Chăm sóc sức khỏe - Nhân viên

□ 衛保組 / 健康中心

Đội Bảo vệ sức khỏe / Trung tâm Y tế

□ 榮華樓二 / 一樓

Tầng 1 tòa nhà Vinh Hoa 2

□ 校內分機 179、131

đường dây liên lạc 179-131

□ 網頁 trang web

<http://studaffirs.cust.edu.tw/health/>



健康中心服務項目(1/2)

dịch vụ trung tâm y tế

01

普通疾病、外傷、燙傷、運動傷害、休克及急症處理

Các bệnh thường gặp, chấn thương, bỏng, chấn thương thể thao, sốc và điều trị cấp cứu

02

血壓、體重、體溫測量

Đo huyết áp, cân nặng, nhiệt độ

03

提供身體不適時之休息空間

Nơi để nghỉ ngơi khi bạn cảm thấy không khỏe

健康中心服務項目(2/2)

dịch vụ trung tâm y tế

04

急救箱補充

Bổ sung cấp cứu

05

物品借用：輪椅、拐杖、吹風機

Vật dụng có thể mượn: xe lăn, nạng, máy sấy tóc

06

學生平安保險申請

Đăng ký mua bảo hiểm bình an của sinh viên

健康中心專業諮詢時間

Giờ Tư vấn Chuyên nghiệp của Trung tâm Sức khỏe

校醫門診服務

Dịch vụ bác sĩ ngoại trú của trường

每星期二、五中午12:30~13:30

Mỗi thứ Ba và thứ Sáu vào buổi trư



中文	英文	發音
發燒	Fever	發燒
發高燒	High fever	頭痛
發燒	Chills	喉嚨痛
流汗	Sweating	喉嚨有痰
發冷汗	Cold sweating	咳嗽
暈心	Nausea	肌肉痠痛
嘔吐	vomiting	胃脹
全身軟弱	General weakness	
疲憊	Fatigue	
精力	Lack of energy	
肌肉痛	Myalgia	
牙痛	Stomatitis	
頭痛	Headache	
失眠	Insomnia	
咳嗽	Cough	

phối	副作用/増強	Giảm đau	Giảm đau	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上
phối	Tác dụng phụ:	止痛藥	止痛藥	Giảm viêm	Ngày 3 lần	Ngày 3 lần
sỏi	副作用/増強	止痛藥	止痛藥	消炎藥	Sáng, trưa, tối	Sáng, trưa, tối
mũi	鼻藥	止痛藥	止痛藥	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上
phối	副作用/増強	Giảm đau	Giảm đau	消炎藥	Ngày 3 lần	Ngày 3 lần
phối	Tác dụng phụ:	止痛藥	止痛藥	Giảm viêm	Sáng, trưa, tối	Ngày 3 lần
sỏi	副作用/増強	止痛藥	止痛藥	消炎藥	Sáng, trưa, tối	Sáng, trưa, tối
nội	鼻藥	止痛藥	止痛藥	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上
phối	副作用/増強	Giảm đau	Giảm đau	消炎藥	Ngày 3 lần	Ngày 3 lần
phối	Tác dụng phụ:	止痛藥	止痛藥	Giảm viêm	Sáng, trưa, tối	Ngày 3 lần
sỏi	副作用/増強	止痛藥	止痛藥	消炎藥	Sáng, trưa, tối	Sáng, trưa, tối
nội	鼻藥	止痛藥	止痛藥	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上
phối	副作用/増強	Giảm đau	Giảm đau	消炎藥	Ngày 3 lần	Ngày 3 lần
phối	Tác dụng phụ:	止痛藥	止痛藥	Giảm viêm	Sáng, trưa, tối	Ngày 3 lần
sỏi	副作用/増強	止痛藥	止痛藥	消炎藥	Sáng, trưa, tối	Sáng, trưa, tối
nội	鼻藥	止痛藥	止痛藥	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上
phối	副作用/増強	Giảm đau	Giảm đau	消炎藥	Ngày 3 lần	Ngày 3 lần
phối	Tác dụng phụ:	止痛藥	止痛藥	Giảm viêm	Sáng, trưa, tối	Ngày 3 lần
sỏi	副作用/増強	止痛藥	止痛藥	消炎藥	Sáng, trưa, tối	Sáng, trưa, tối
nội	鼻藥	止痛藥	止痛藥	消炎藥	一天3次 早上、中午、晚上	一天3次 早上、中午、晚上

營養師諮詢

Dịch vụ bác sĩ ngoại trú của trường

採預約制

Cần phải hẹn trước



校外門診-維康診所

Phòng khám Weikang

搭乘公車

205號、270號、620號(北環)、藍色25號

站名：中研新村

Xe buýt: Xe buýt 205, 270, 620 và Xe buýt Xanh số 25
Điểm dừng: Làng mới Trung Yển



校外門診-李文珍診所 Phòng khám Li Wenzhen

搭乘公車

205號、270號、620號(北環)、藍色25號
站名：中研新村

Xe buýt: Xe buýt 205, 270, 620 và Xe buýt Xanh số 25
Điểm dừng: Làng mới Trung Yển



校外門診-忠孝醫院 Bệnh viện Zhongxiao



搭乘公車270號
站名：聯合醫院忠孝院區
再步行約7分鐘

Đi xe buýt số 270 đến

Tên trạm: **Bệnh viện United Hospital Chi nhánh Trung Hiếu**

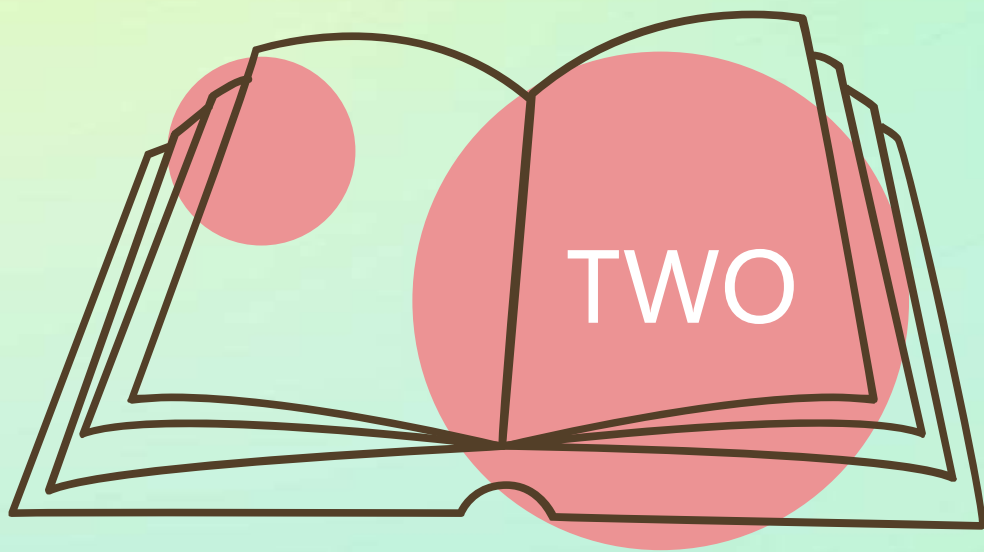
Đi bộ khoảng 7 phút



其他鄰近醫療院所-Các phòng khám y tế lân cận khác

三軍總醫院-內湖分院	多科門診	內湖區成功路二段325號	02-8792-3311	早：09:00 - 12:00 午：14:00 - 17:00 晚：18:00 - 21:00 週日：休診
冠德耳鼻喉科診所	耳鼻喉科	南港區研究院路1段17號	02-2651-9569	早：08:00-12:00 午：14:00-17:30 晚：18:30-21:00 週六、日：08:00-12:00
中研耳鼻喉科診所	耳鼻喉科	南港區研究院路2段3-之9號	02-2788-3861	早：08:30-12:00 午：15:30-18:00 晚：18:30-21:00 週六：08:30-12:00 週日：休診
李文珍小兒科診所	小兒科	南港區研究院路2段74號	02-2651-7748	週一至週日 早：08:00-12:00 午：14:00-17:30 晚：18:00-21:00
佑誠診所	家醫科	南港區研究院路2段27號	02-2788-5799	早：09:00-12:00 晚：18:00-21:00(一、二、三、五) 週六：09:00-12:00 週日：休診
陳勝吉診所	家醫科	南港區研究院路1段115號	02-2783-6972	早：08:00-12:00 晚：17:00-21:00(一、二、四、五) 週六：08:00-12:00 週日：休診
黃家庭醫學科診所	家醫科	南港區研究院路1段161號	02-2782-0908	早：08:00-12:00 晚：17:00-21:00(一、三、五) 週六：08:00-12:00 週日：休診

維康診所	內科 / 家醫科	南港區研究院路2段84巷1號	02-2651-7748	週一至週日，週二無午診 早：08:00-12:30 午：14:30-18:00 晚：18:30-21:30
杏安診所	家醫科	南港區南港區同德路76號	02-2789-2008	週一-週六 早：08:00-12:00 午：15:00-18:00 晚：18:30-21:30 週日：09:00-12:00、18:00-21:00
鴻眼科診所	眼科	南港區研究院路1段169號	02-2788-8739	週一-週三：09:00-12:00、17:30-21:00 週四：17:30-21:00 週五：09:00-12:00、17:30-21:00 週六：09:00-12:00 週日：休診
南港諾貝爾眼科診所	眼科	南港區忠孝東路五段980號	02-7709-7388	早：10:00-12:30(一、三、四、五、六) 午：14:00-16:30(週一-週六) 晚：18:00-21:00(週一-週六) 週日：休診
南港牙醫診所	牙科	南港區研究院路一段11號	02-2782-9777	早：09:00-12:00 午晚：14:30-21:00 週六日：休診
世展牙醫診所	牙科	南港區研究院路1段21號	02-2788-2100	早：09:00-12:00 午：14:00-17:30 晚：18:30-21:00 週六：09:00-12:00、14:00-17:30 週日：休診
稔興牙醫診所	牙科	南港區興華路78號1樓	02-2729-5635	早：10:00-12:00(一、二、三、四、六) 午：14:00-18:00(週一-週日) 晚：19:00-21:00(週一-週六) 週日：10:00-12:00、14:00-18:00



菸害防治

Luật nhằm kiểm soát tác hại do thuốc lá gây ra

禁止吸菸規定

Quy định không hút thuốc



khuôn viên đại học

Cấm hút thuốc hoàn toàn

本校全面禁菸

No Smoking

Đạo luật phòng chống tác hại thuốc lá
Tặng thuốc lá cho nhau cũng được tính
Phạt tiền từ 2.000 Đài tệ đến 10.000 Đài tệ



互相贈送香菸也屬違法行爲，罰款金額從新台幣2,000元到10,000元不等。



教育部 | 菸害諮詢服務專線 0800-531-531 | 資訊提供：財團法人董氏基金會



新興菸品-加熱菸、電子菸

Thuốc lá thể hệ mới-Thuốc lá làm nóng、Đài Loan cấm thuốc lá điện tử

加熱菸 ≠ 電子菸

你知道「加熱菸」和「電子煙」其實不一樣嗎？

加熱菸

- 原料加紙菸一樣是「菸草」，
- 使用加熱裝置將菸草加熱約 350°C 產生菸霧

△□仍含有尼古丁等多種致癌物質

國外加熱菸品未核准 **不可攜帶入境**

違者可處5萬-500萬罰鍰

電子菸

- 以電能加熱「煙油」，產生尼古丁的煙霧

△□常含高濃度尼古丁，及重金屬、化學物質或毒品

電子煙「全面禁止」 最高可處 5,000 萬元罰鍰

The infographic is divided into two main sections: 'Thuốc lá nung nóng' (Heated Tobacco) on the left and 'Thuốc lá điện tử' (Electronic Cigarette) on the right, separated by a large red '≠' symbol. At the top, it asks 'Bạn có biết rằng "Thuốc lá nung nóng" và "Thuốc lá điện tử" thực chất là khác nhau không?' (Do you know that 'Heated Tobacco' and 'Electronic Cigarette' are actually different?).

Thuốc lá nung nóng (Heated Tobacco):

- Icon: A flame.
- Text: Nguyên liệu là "thuốc lá" giống như thuốc lá điếu. Sử dụng thiết bị nung nóng để làm nóng thuốc lá và tạo ra hơi.
- Image: A heated tobacco device with a cigarette inside.
- Warning: ! Vẫn chứa nicotine và nhiều chất gây ung thư.
- Bottom text: Sản phẩm thuốc lá nung nóng nước ngoài chưa được cấp phép, không được mang vào nội địa. Phạt tiền từ 50.000 - 5.000.000 Đài tệ.

Thuốc lá điện tử (Electronic Cigarette):

- Icon: A cloud.
- Text: Sử dụng điện năng làm nóng tinh dầu, tạo ra hơi có chứa nicotine.
- Image: An electronic cigarette.
- Warning: ! Có thể chứa kim loại nặng, hóa chất hoặc ma túy.
- Bottom text: Cấm toàn diện thuốc lá điện tử. Phạt tối đa lên tới 50 triệu Đài tệ.

At the bottom left, there is a logo for the Hainan Provincial Tobacco Monopoly Administration (Hainan Tobacco Monopoly Administration).

新興菸品-電子菸

Thuốc lá thể hệ mới - Đài Loan cấm thuốc lá điện tử.

15



電子菸

危害1 易成癮

有尼古丁,具高度成癮

危害2 易中毒

含高濃度尼古丁,易造成中毒

危害3 會爆炸

具爆炸危險性,爆炸事件頻傳

危害4 會致癌

含致癌物甲醛及亞硝酸胺

危害4 來源不明

來源不明,易添加毒品

新興菸品

Thuốc lá thể hệ mới

**THUỐC LÁ NUNG NÓNG,
TÁC HẠI KHÔNG KÉM**

Tuyên bố của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)

Thuốc Lá Nung Nóng (Heated Tobacco Products)

- ❗ Không Giảm Thiểu Nguy Cơ Sức Khỏe
- ☠ Một Số Độc Tố Cao Hơn Thuốc Lá Điều
- ☠ Một Số Độc Tố Thuốc Lá Điều Không Có



加熱菸 傷害沒少
世界衛生組織聲明
加熱菸
不會降低健康風險
部分毒素比紙菸高
部分毒素紙菸並沒有

Dù n uôn hình vạn trạng,
Mọi hình thức đều có hại

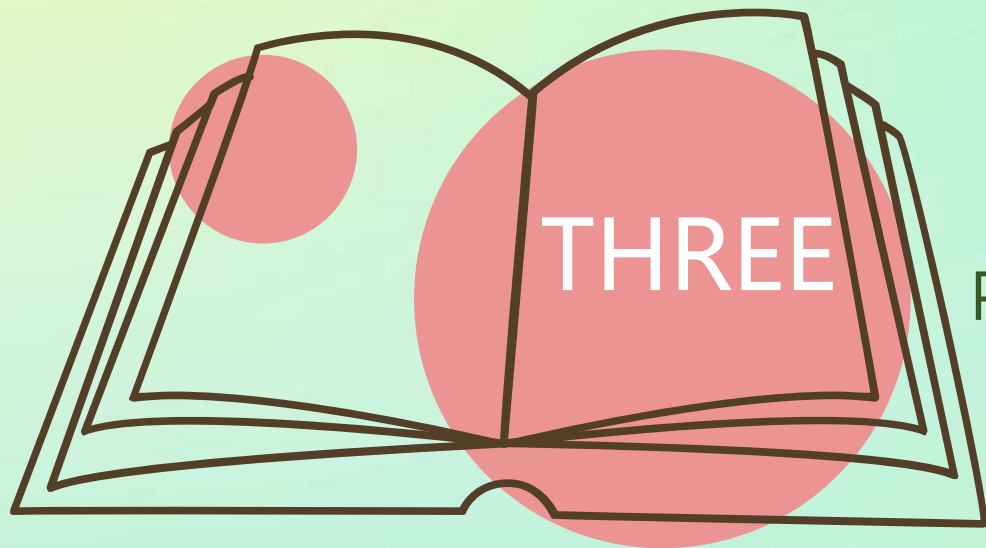
HÚT THUỐC (LA)



Ung thư phổi Ung thư vùng đầu cổ
NGUY CƠ TĂNG CAO



千變萬化都是
「菸」(煙)
任何形式皆有害
肺癆、頭頸癌
風險大增



性傳染防治

Phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục

預防性傳染病的方法

Các phương pháp phòng ngừa bệnh lây truyền qua đường tình dục



1

Hãy sử dụng bao cao su trong suốt quá trình quan hệ



2

Khám sàng lọc định kỳ



3

Sử dụng thuốc phòng ngừa

1 · 保險套使用

2 · 定期篩檢

3 · 使用預防性藥物

Biện pháp bảo vệ quan hệ tình dục an toàn

Sử dụng bao cao su an toàn là để bảo vệ chính mình và bạn tình.
Hãy cùng thực hành các bước sử dụng bao cao su đúng cách nhé:

- **1. Xé**
Xé bao bì cẩn thận để tránh làm hỏng bao cao su.
- **2. Bóp**
Bóp nhẹ phần trên để đẩy không khí ra ngoài.
- **3. Trùm**
Trùm kín hoàn toàn để bảo vệ toàn bộ quá trình.
- **4. Gỡ**
Gỡ ra cẩn thận sau khi kết thúc để không vương vãi ra ngoài.
- **5. Vứt**
Hãy bọc lại và vứt đi sau khi sử dụng. Vệ sinh và an toàn đều quan trọng như nhau.

Khi quan hệ tình dục,
hãy nhớ sử dụng bao cao su để bảo vệ sức khỏe nhé!

安全性行為防護措施

安全使用保險套是為了保護自己和伴侶，
一起來練習正確使用保險套的步驟：

- 1. 撕:** 小心撕開包裝，別讓保險套受損
- 2. 捏:** 輕輕捏住頂端排出空氣
- 3. 套:** 確實覆蓋，保護整個過程
- 4. 取:** 結束後小心取下，避免洩漏
- 5. 丟:** 用完後記得包好丟棄



HIV/AIDS Sàng lọc định kỳ

Biện pháp phòng ngừa

Thực hành tình dục an toàn

Không dùng chung kim tiêm, chất pha loãng và hộp đựng



★ Kiến nghị về tần suất sàng lọc ★

Người đã từng có quan hệ tình dục

▶ Ít nhất 1 lần

Người có quan hệ tình dục không an toàn

▶ Mỗi năm 1 lần

Người có nguy cơ lây nhiễm (chẳng hạn như dùng chung kim tiêm, nhiều bạn tình, sử dụng kết hợp các loại thuốc gây nghiện hoặc người mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác).

▶ 3 đến 6 tháng một lần

愛滋定期篩檢

預防措施

安全性行為

不共用針具、稀釋液及容器

建議篩檢頻率

曾有性行為者-至少1次

有不安全性行為者-每年 1 次

有感染風險行為者-每3至6個月1次

(如共用針具、多重性伴侶、合併使用成癮性藥物或感染其他性病者)

Khi nào nên sử dụng thuốc phòng ngừa HIV?



DỰ PHÒNG TRƯỚC PHỐI NHIỄM (PrEP)



KHI CÓ NGUY CƠ LÂY NHIỄM LIÊN TỤC,
UỐNG THUỐC THEO CHỈ ĐỊNH CỦA BÁC SĨ



DỰ PHÒNG SAU PHỐI NHIỄM (PEP)



SAU KHI CÓ HÀNH VI TÌNH DỤC KHÔNG AN TOÀN
UỐNG THUỐC TRONG VÒNG **72 GIỜ**

CẦN ĐƯỢC BÁC SĨ ĐÁNH GIÁ VÀ XÁC NHẬN BẢN THÂN
KHÔNG BỊ NHIỄM HIV TRƯỚC KHI SỬ DỤNG

愛滋預防性投藥的時機為何？

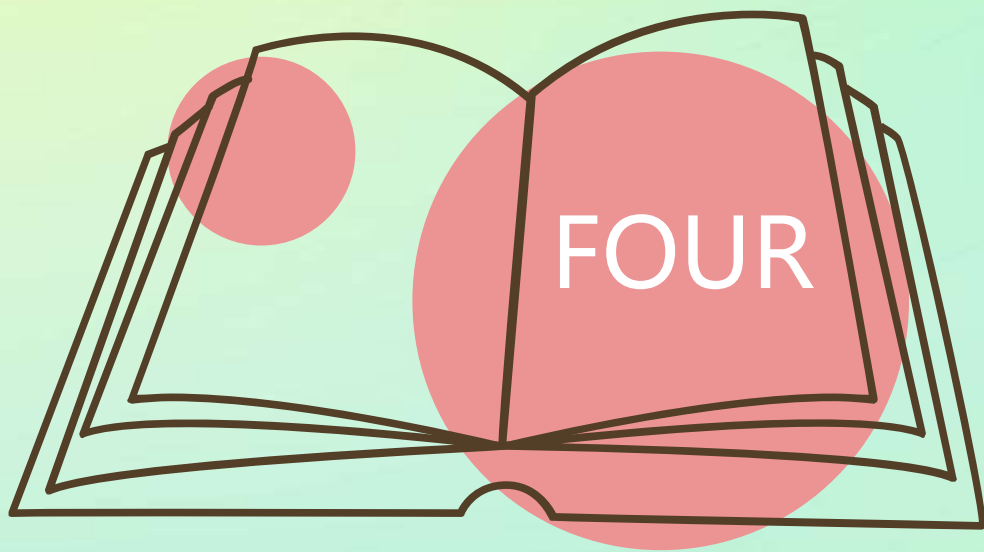
暴露前預防性投藥(PrEP)

在持續有感染風險時，依照醫囑服藥

暴露後預防性投藥(PEP)

發生不安全性行為後，72小時內服藥，應續用藥28天

須先經由醫師評估，確定本身非愛滋感染者才可使用



健康體位

cơ thể khỏe mạnh

心臟守衛戰 健康好習慣

想要有強壯的心臟，就從做這些事開始

均衡飲食

選擇低油、低糖、低鹽、高纖的食物

規律運動

每週運動累積至少150分鐘

充足睡眠

每日睡足7-9小時

適當腰圍

男性腰圍<90cm 女性腰圍<80cm

拒菸戒酒

吸菸、喝酒會讓血壓血脂升高，
對心臟血管造成不良影響

Cuộc chiến bảo vệ trái tim và thói quen lành mạnh

Muốn có một trái tim mạnh mẽ,
hãy bắt đầu bằng những việc làm này



Chế độ ăn uống cân bằng

Chọn thực phẩm ít dầu, ít đường, ít muối và nhiều chất xơ



Tập thể dục đều đặn

Tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần



Ngủ đủ giấc

Ngủ 7-9 tiếng mỗi ngày



Vòng eo phù hợp

Vòng eo nam giới <90cm
Vòng eo nữ giới <80cm



Cải thuốc và rượu

Hút thuốc lá và uống rượu sẽ làm tăng huyết áp và mỡ máu, gây ảnh hưởng xấu đến tim mạch.

6 Khẩu Quyết Cho Đĩa Ăn Của Tôi



我的餐盤6口訣

每天早晚一杯奶 (1杯約240毫升)

每餐水果拳頭大 (選擇各類多種顏色水果)

菜比水果多一點 (選擇當季蔬菜深色、在地、彩虹色)

飯跟蔬菜一樣多 (選擇糙米、紫米、五穀飯)

豆魚蛋肉一掌心 (優選順序：豆→魚→蛋→禽→畜)

堅果種子一茶匙 (餐間補充一個拇指指節無調味堅果種子)



3

Loại hình vận động không thể thiếu



Hoạt động hiếu khí

30 Phút
5 Lần mỗi tuần

Chạy bộ, Bơi lội, Đạp xe,
Bóng rổ, Bóng chuyền,
Cầu lông, Bóng bàn



Sức mạnh cơ bắp

2-4 Bộ cho mỗi động tác
2 Lần mỗi tuần

Squat, Hít đất, Kéo xà,
Tập với dây kháng lực



Độ dẻo dai

10 Phút
Mỗi ngày,
Trước và sau khi vận động
Các bài tập giãn cơ,
Yoga, Pilates

3 Loại hình có lợi ích khác nhau, kết hợp lại sẽ hiệu quả hơn!



Nhiều lợi ích của vận động thường xuyên

Giảm mỡ cơ thể, Tăng khối lượng cơ bắp,
Làn da mịn màng, Tinh thần và thể lực tốt,
Tăng cường trí nhớ



Không vận động

(Cần thận các rủi ro sức khỏe
tìm đến bạn)

Béo phì, Đau lưng và thắt lưng,
Thiếu khối lượng cơ bắp,
Thể lực kém dễ mệt mỏi,
Dễ trầm cảm và lo âu

讓運動成為你的日常

3大運動類型不能少

有氧

30分鐘 每周五次。慢跑、游泳、腳踏車、籃球、排球、羽球、桌球

肌力

每種動作2-4組 每周兩次。深蹲、伏地挺身、吊單槓、彈力帶訓練

柔軟度

10分鐘 每天、運動前後。伸展運動(瑜珈、皮拉提斯)

3大類型好處不同，搭配做更有用

規律運動好處多

降低體脂肪、提升肌肉量、皮膚細緻、精神體力佳、記憶力提升

不運動小心危機找上你

肥胖、腰酸背痛、肌肉量不足、體能差易疲勞、易憂鬱焦慮

健康睡眠的好處與睡眠不足的影響

健康睡眠的好處

專注力更好、做決策更聰明

情緒穩定

維持健康體重

減少生病

降低罹患重大疾病風險

保護大腦健康

幫助疫苗發揮最大效果

睡眠不足的影響

體重增加、免疫力下降、

高血壓、憂鬱症、

情緒不穩、學業表現受到影響、

生活品質不佳

Lợi ích của giấc ngủ khỏe mạnh VÀ Tác động của việc thiếu ngủ

Lợi ích của giấc ngủ khỏe mạnh?

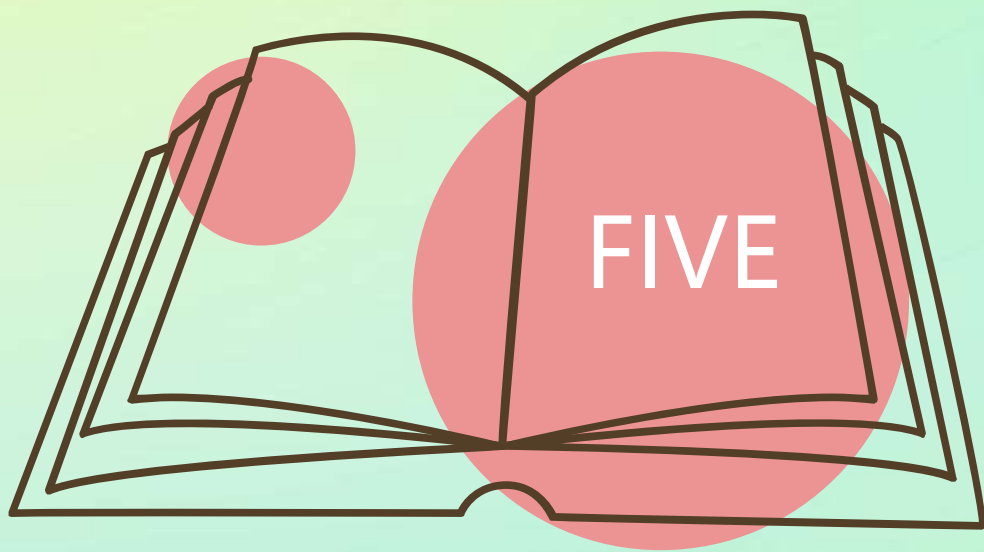
- Tập trung tốt hơn, đưa ra quyết định thông minh hơn
- Tâm trạng ổn định
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh
- Ít bị bệnh hơn
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng
- Bảo vệ sức khỏe não bộ
- Giúp vắc-xin phát huy hiệu quả tối đa



Hậu quả của việc thiếu ngủ?

- Tăng cân
- Suy giảm khả năng miễn dịch
- Huyết áp cao
- Trầm cảm
- Tâm trạng không ổn định
- Hiệu suất học tập bị ảnh hưởng
- Chất lượng cuộc sống kém





我們的小叮嚀

Lời nhắc nhở của chúng tôi

Những điều nhỏ nhất trong cuộc sống có thể khiến bạn bị cúm.

Thời tiết đang trở lạnh, mùa cúm đã đến. Virus cúm tồn tại lâu hơn trong môi trường lạnh và ẩm ướt.



Những thói quen hàng ngày sau đây đóng vai trò quan trọng trong việc **phòng ngừa bệnh cúm**:



Dùng tay che miệng và mũi khi hắt hơi trong không gian khép kín.



Nhớ rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch có cồn sau khi hắt hơi để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút.



Sau khi đi ra ngoài về, rửa tay trước khi chạm vào mặt, đặc biệt là mắt và mũi.

Hãy giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt, rửa tay thường xuyên và **thực hiện các biện pháp bảo vệ để tránh xa vi-rút!**

你忽略的生活小事，可能讓流感上身

天氣轉涼，流感季來了

流感病毒在冷濕的環境能存活更久，
以下是幾點日常小習慣是**預防流感**的關鍵：

- 1.在密閉空間**打噴嚏**時，用手遮住口鼻
- 2.**打噴嚏**後記得用肥皂或酒精**洗手**，避免病毒擴散
- 3.外出回家後，**洗手後再摸臉**，特別是眼睛、鼻子。

養成良好個人衛生、勤洗手、**做好措施才能遠離病毒**



病毒性腸胃炎

Viêm dạ dày ruột do virus

29

病毒型腸胃炎症狀

Các triệu chứng của viêm dạ dày ruột cấp tính



腹瀉

tiêu chảy



嘔吐

nôn mửa



發燒

sốt

Viêm dạ dày do virus gây ra

Rửa tay là chính là cách phòng ngừa **病毒性腸胃炎**

Đừng nghi ngờ, thực sự chính là rửa tay, đơn giản như vậy

別懷疑、沒有特效藥
洗手就是預防之道



- 1.吃飯前
- 2.煮飯前
- 3.如廁後
- 4.處理病患糞便嘔吐後



燒燙傷5步驟

5 bước điều trị bỏng

DANGER!
5 bước sơ cứu bỏng nhiệt
Hãy tự cứu mình vào thời điểm quan trọng



Rửa Rửa vết thương dưới vòi nước chảy trong vòng 15 đến 30 phút. Nếu bạn không thể rửa thì có thể chườm lạnh.

Cởi Cẩn thận cởi hoặc cắt bỏ quần áo khỏi vùng bị bỏng

Ngâm Ngâm trong nước lạnh từ 15 đến 30 phút

Che Che vết bỏng bằng vải sạch

Đưa Gọi ngay 119 để được đưa đến bệnh viện điều trị



沖:用流動清水沖洗傷口15~30分鐘，若無法沖洗可用冷敷

脫:小心移除，或剪開燒傷處衣物

泡:持續浸泡冷水15~30分鐘

蓋:用乾淨布料蓋住燒傷處

送:立即撥打119送醫急救、治療



外傷緊急處理

Điều trị khẩn cấp chấn thương

Lời khuyên y tế 

Cầm máu khẩn cấp

Nếu bạn bị thương lúc làm việc, hãy học cách cầm máu và xử lý vết thương đúng cách để tránh bị nặng thêm. Bạn có thể làm như sau:

1



Rửa vết thương bằng nước sạch

Nhẹ nhàng rửa vết thương bằng nước sạch và dùng gạc lau sạch bụi bẩn, đừng bao giờ dùng nước biển, đồ uống hoặc cồn để làm sạch vết thương.

2



Ép trực tiếp lên vết thương

Nếu máu chảy không ngừng hoặc vết thương nghiêm trọng, hãy dùng gạc hoặc khăn tay sạch để ép trực tiếp lên vết thương, nâng cao vùng bị thương để cầm máu và nhanh chóng đưa đi khám.

3



Xử lý dị vật

Nếu vết thương bị đinh sắt hoặc mảnh thủy tinh đâm thủng, không nên tự tháo ra mà nên băng lại và cố định bằng gạc hoặc vải sạch xung quanh vết thương, để tránh gây chảy máu nhiều và giữ cho dị vật ổn định, sau đó nhanh chóng đưa đến bệnh viện.

在工作中受傷，學會如何正確止血和處理傷口避免傷害擴大，您可以這樣做：

1. 清水洗傷口

用乾淨的水輕輕沖洗傷口，並用紗布擦掉髒汙，不可以用海水、飲料、酒精清洗傷口。

2. 壓迫止血

若是血流不止或傷口很嚴重，請用紗布或乾淨手巾對傷口直接加壓，抬高患肢止血，並儘速送醫治療。

3. 處理異物

若是被鐵釘、玻璃碎片刺到的傷口，千萬不要自己拔除，應該要用紗布或乾淨的布覆蓋並固定在傷口四周，避免引發大出血並保持異物的穩固後儘速送醫。



感謝聆聽

cảm ơn đã chú ý nghe

資料整理：羅鈺璇、陳婉玲

滿意度調查

Khảo sát sự hài lòng



1. Bạn hài lòng như thế nào với nội dung bài giảng về nâng cao sức khỏe này?

您對本次健康改善講座的内容滿意嗎？

2. Bạn hài lòng như thế nào với giảng viên của bài giảng về nâng cao sức khỏe này?

您對本次健康改善講座的講師滿意嗎？

3. Bạn hài lòng như thế nào với môi trường của bài giảng nâng cao sức khỏe này?

您對本次健康促進講座的环境是否滿意？

- Rất hài lòng 非常滿意
- Hài lòng 滿意
- Bình thường 普通
- Không hài lòng 不滿意
- Rất không hài lòng 非常不滿意