

## TÌM DỊCH VỤ CHĂM SÓC Y TẾ PHÙ HỢP

### Chăm sóc cá nhân

Bác sĩ gia đình hoặc điều dưỡng cao cấp biết rõ nhất về nhu cầu sức khỏe của bạn. Gọi cho văn phòng của họ để biết giờ giấc và hướng dẫn. Nếu bạn không có bác sĩ gia đình, hãy ghi danh tại [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca).

### Có thắc mắc tổng quát về sức khỏe

Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào.

### Nhà thuốc

Đối với việc lấy thêm thuốc và các vấn đề nhỏ, truy cập [SeeYourPharmacist.ca](https://www.seeyourpharmacist.ca).

Dược sĩ tại B.C. điều trị một số vấn đề nhỏ như dị ứng, mụn rộp, mụn trứng cá, mắt đỏ và nhiễm trùng đường tiểu (UTI).

### Sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích

Truy cập [vch.ca/MentalHealth](https://www.vch.ca/MentalHealth).

### Các vấn đề sức khỏe không đe dọa đến tính mạng

Ghé thăm một trung tâm chăm sóc khẩn cấp và chăm sóc chính. Tìm một địa điểm tại [vch.ca/UPCC](https://www.vch.ca/UPCC).

### Trường hợp khẩn cấp

Gọi 9-1-1 hoặc đến Phòng Cấp cứu. Kiểm tra thời gian chờ tại [EDWaitTimes.ca](https://www.edwaittimes.ca).

### Chủng ngừa

Lấy hẹn chủng ngừa cúm hoặc COVID-19 tại [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca) hoặc 1-833-838-2323.



## Các dịch vụ khác nhau tùy theo thị trấn hoặc khu vực.

Truy cập [vch.ca/WinterCare](https://www.vch.ca/WinterCare) hoặc quét mã QR để biết danh sách đầy đủ các dịch vụ trong khu vực của bạn.

Vancouver  
CoastalHealth

# ĐẶT SỨC KHỎE CỦA BẠN LÊN HÀNG ĐẦU TRONG MÙA ĐÔNG NÀY PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

Hãy giữ gìn sức khỏe bản thân, tránh đau ốm hoặc thương tích và biết tìm sự chăm sóc ở đâu khi mình cần.

Vietnamese

Sức khỏe và hạnh phúc của bạn quan trọng nhất.  
Chúng tôi sẵn sàng chăm sóc và giữ cho bạn khỏe mạnh.

Vancouver  
CoastalHealth

British Columbia  
Pharmacy Association

Divisions of Family Practice

doctors  
of bc  
Better. Together.

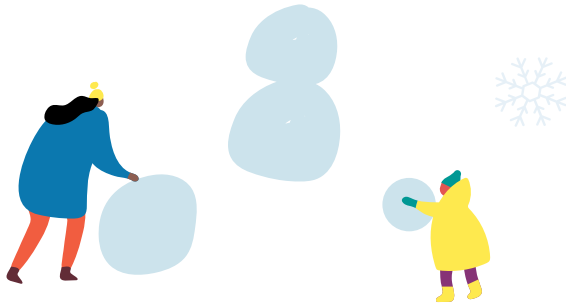
LifeLabs

Providence  
Health Care  
Keep your mouth to the breast.

[vch.ca/WinterCare](https://www.vch.ca/WinterCare)

## SỨC KHỎE MÙA ĐÔNG

Hãy chủ động trong mùa đông này để bảo vệ chống lại thương tích và bệnh tật và tìm kiếm sự chăm sóc ở đúng nơi khi bạn cần. Thực hiện theo lời khuyên thiết thực của chúng tôi để quản lý sức khỏe và thể chất của bạn một cách hiệu quả trong những tháng lạnh hơn.



## NGĂN NGỪA TRƯỢT VÀ NGÃ

- Cẩn thận với tình trạng băng giá.
- Đi bộ an toàn bằng cách lập kế hoạch tuyến đường, chọn các lối đi được dọn sạch, chọn giày dép chống trượt và xem xét việc sử dụng gậy chống hoặc dụng cụ hỗ trợ đi bộ.
- Giới cao niên, hãy nhớ có thể ngăn ngừa nhiều cú ngã. Luôn vận động và tuân thủ hướng dẫn sức khỏe để duy trì sức mạnh của bạn.



## DUY TRÌ VẬN ĐỘNG VÀ CHƠI AN TOÀN

- Tích cực tham gia các hoạt động giải trí cho lợi ích sức khỏe của mình.
- Mang dụng cụ bảo hộ thích hợp, chẳng hạn như nón bảo vệ đầu, và xem xét việc học hướng dẫn thích hợp.
- Tìm hiểu về chấn thương, các yếu tố rủi ro và biện pháp an toàn tại [ActiveSafe.ca](https://www.active-safe.ca).



## BẢO ĐẢM AN TOÀN ĐƯỜNG BỘ TRONG TÌNH TRẠNG MÙA ĐÔNG

- Trang bị cho xe của bạn lốp xe mùa đông và một bộ dụng cụ khẩn cấp.
- Hãy dành thêm thời gian cho chuyến đi và lưu ý tình trạng thời tiết.
- Người lái xe hãy cảnh giác để tránh mệt mỏi khi lái.



## CẬP NHẬT TIÊM CHỦNG

- vắc-xin cúm được khuyến dùng cho tất cả mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên.
- Cập nhật việc chủng ngừa COVID-19 và dùng các liều tăng cường là cần thiết.
- Luôn cập nhật thông tin về các khuyến nghị vắc-xin tại [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca).



## THỰC HÀNH TỐT VỆ SINH HỒ HẤP

- Xem xét việc dùng khẩu trang cho môi trường trong nhà và dùng khuỷu tay của bạn che chắn cơn ho/hắt hơi.
- Thường xuyên rửa sạch tay và tránh chạm vào mặt của bạn.
- Nếu cảm thấy không khỏe, hãy ở nhà và hạn chế tiếp xúc, đặc biệt với những cá nhân dễ bị tổn thương.

