

Giảm nguy cơ bị bệnh: Sống vui, sống khỏe

Thực hiện những thay đổi tích cực dưới đây sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, bệnh ung thư và bệnh về tim mạch:

- Ăn thực phẩm lành mạnh, và thật nhiều rau cải, trái cây tươi
- Năng vận động
- Bỏ hút thuốc lá
- Uống rượu, bia chừng mực hoặc bỏ hẳn
- Kỹ lưỡng khi ra nắng (SunSmart) – đội nón, thoa kem chống nắng và mang kính râm
- Thường xuyên đi khám sức khỏe.

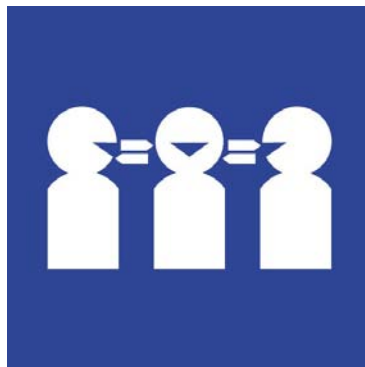
Kể từ hôm nay quý vị
sẽ thực hiện những
thay đổi tích cực nào?

Giúp đỡ qua điện thoại

Chỉ cần tốn cước phí của một cú gọi địa phương (không áp dụng cho điện thoại di động), quý vị có thể nói chuyện với chuyên viên của Tổ chức về bệnh Ung thư Victoria (Cancer Council Victoria), Tổ chức về bệnh Tim (Heart Foundation) hoặc Tổ chức về bệnh Tiểu đường Úc châu - Vic (Diabetes Australia - Vic) thông qua một thông ngôn viên.

Quý vị chỉ đơn giản theo trình tự sau đây:

- Gọi số **13 14 50**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
- Nói “Vietnamese”
- Vẫn giữ điện thoại trong khi chờ có thông ngôn viên (có thể chờ đến 3 phút)
- Nhờ thông ngôn viên gọi cho Tổ chức về bệnh Ung thư Victoria (13 11 20), Tổ chức về bệnh Tiểu đường Úc châu - Vic (1300 136 588), Tổ chức về bệnh Tim (1300 36 27 87).
- Nói chuyện với chuyên viên của tổ chức thông qua thông ngôn viên.



VIETNAMESE / TIẾNG VIỆT

Giảm nguy cơ bị bệnh: Sống vui, sống khỏe



Thông tin, tài liệu đã dịch sang ngôn ngữ khác

Tổ chức về bệnh Tiểu đường Úc châu – Vic có các thông tin, tài liệu bằng tiếng Việt và quý vị có thể nói tiếng Việt khi cần sử dụng dịch vụ. Quý vị hãy vào trang mạng www.diabetesvic.org.au/multilingual hoặc gọi số 1300 801 164.



Dịch vụ Thông tin Đa ngôn ngữ

Hãy gọi cho dịch vụ miễn phí Thông tin Đa ngôn ngữ qua số **1300 801 164**; chúng tôi có thông ngôn viên có thể giúp quý vị liên lạc với những dịch vụ sau:

- Chương trình cung ứng Dịch vụ cho người bị bệnh Tiểu đường Toàn quốc (National Diabetes Services Scheme, viết tắt là NDSS)
- Nhân viên Giáo dục về bệnh Tiểu đường
- Chuyên viên về Chế độ Ăn uống
- Nhân viên Bệnh vực Quyền lợi
- Hội viên
- Thu gom Quần áo
- Thông tin
- Phòng bệnh
- Cổ vấn
- Tặng phẩm

Tổ chức về bệnh Tiểu đường Úc châu – Vic là tổ chức từ thiện hàng đầu, có số người sử dụng dịch vụ nhiều nhất, với hoạt động nhằm giúp giảm bớt tác động do bệnh tiểu đường gây ra.

Thông tin, tài liệu đã dịch sang ngôn ngữ khác

Thông tin, tài liệu mới về nhiều đề tài đã được dịch sang hơn 20 ngôn ngữ. Quý vị hãy vào trang mạng www.cancervic.org.au/other_languages

Thông tin, tài liệu về việc bỏ hút thuốc lá

Tổ chức Khuyến khích bỏ hút thuốc lá (Quit) có nhiều thông tin, tài liệu bằng tiếng Việt

Quý vị hãy vào trang mạng

www.quit.org.au/multicultural.aspx hoặc gọi số 13 78 48.

Nói chuyện với y tá khoa ung thư bằng tiếng Việt

Qua thông ngôn viên, quý vị có thể nói chuyện với y tá làm việc cho Tổ chức về bệnh Ung thư và tiếp cận những thông tin miễn phí; dịch vụ này được hoàn toàn bảo mật. Hãy gọi số 13 14 50.

Các nhóm Hỗ trợ về bệnh Ung thư

Các nhóm hỗ trợ trực tiếp của các cộng đồng Hy Lạp, Ý, Trung hoa và Do thái. Hãy gọi số 13 14 50.

Những buổi cung cấp Thông tin miễn phí liên quan đến những bệnh về Ngực

Tài liệu, thông tin mới nhất liên quan đến các bệnh về ngực, những nguy cơ và biện pháp phát hiện bệnh sớm bằng tiếng Ả rập, Hy Lạp, tiếng Việt, Trung hoa và tiếng Ý.

Muốn biết thêm thông tin về các tài liệu và chương trình, xin quý vị vui lòng gửi email đến địa chỉ diversity@cancervic.org.au hoặc gọi số 13 14 50.

Thông tin, tài liệu đã dịch sang ngôn ngữ khác

Tổ chức về bệnh Tim cung cấp nhiều thông tin, tài liệu bằng tiếng Việt, có thể giúp quý vị hiểu rõ những nguy cơ gây ra bệnh tim, biện pháp phòng bệnh và cách ứng phó khi lên cơn đau tim.

Quý vị có thể tìm tất cả thông tin, tài liệu này tại trang mạng: www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx

Các thông tin, tài liệu và chương trình khác

Tổ chức về bệnh Tim cũng có nhiều chương trình nhằm giúp quý vị có lối sống lành mạnh.

Nhóm đi bộ của Tổ chức về bệnh Tim (Heart Foundation Walking):

Chương trình đi bộ theo nhóm được tổ chức miễn phí trong cộng đồng.

Thử dục cho sức khỏe của Tim

(Heartmoves): Những bài tập thể dục từ chậm rãi đến vừa phải, đặc biệt dành cho những người bị bệnh tim mạn tính.

Nhảy dây cho sức khỏe của Tim

(Jump Rope For Heart):

Chương trình khuyến khích vận động và gây quỹ dành cho học sinh tiểu học.

Muốn biết thêm thông tin về các tài liệu và chương trình, xin quý vị gọi số 1300 36 27 87 hoặc truy cập vào trang mạng www.heartfoundation.org.au