

## Sức khỏe của Bạn vào Mùa thu Này

Tìm hiểu những điều bạn có thể làm để giữ an toàn và khỏe mạnh trong mùa thu.



Mùa thu đã đến, điều đó có thể mang đến những nề nếp sinh hoạt mới và những lo ngại khác nhau về sức khỏe và sự an toàn.

Mùa thu có nghĩa là thời tiết mát mẻ hơn, ngày ngắn hơn, bắt đầu mùa cảm lạnh và cảm cúm và trẻ em trở lại trường học. Con cái của chúng ta trở lại trường học hoặc nhà trẻ, điều này có thể dẫn đến những hoạt động mới và việc tiếp xúc nhiều hơn với vi trùng. Với ít giờ có ánh sáng mặt trời hơn, nhiều người trong chúng ta có thể ít vận động hơn.

Hãy học cách giữ an toàn, ăn uống lành mạnh và chăm sóc sức khỏe của bạn khi thời tiết chuyển mùa.

### Các Chủ đề Nổi bật

#### Trở lại Trường học

Để biết thông tin về cách giúp con bạn giữ an toàn và học các thói quen sống lành mạnh trong năm học này, hãy truy cập bản tin sức khỏe [Trở lại Trường học](#) của chúng tôi.

Tìm các nguồn thông tin cho các Trường có Lớp Mẫu giáo-Lớp 12 về việc ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm, bao gồm COVID-19, dành cho học sinh và phụ huynh, nhân viên nhà trường và ban giám hiệu.

#### Vi-rút Corona (COVID-19)

Bệnh do vi-rút corona (COVID-19) là một căn bệnh hô hấp do vi-rút SARS-CoV-2 gây ra. Vi-rút COVID 19 vẫn còn rất nhiều xung quanh chúng ta và sẽ không sớm biến mất. Các triệu chứng của COVID-19 cũng tương tự như của các bệnh hô hấp khác bao gồm cảm cúm và cảm lạnh thông thường.

Để xem thông tin cập nhật về chủng ngừa COVID-19 và để tiếp cận những nguồn hỗ trợ liên quan đến bệnh do vi-rút corona gây ra, hãy xem bản tin sức khỏe [Bệnh do Vi-rút Corona Gây ra \(COVID-19\)](#) của chúng tôi. Để biết thêm thông tin về bệnh do vi-rút corona gây ra, hãy truy cập [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: COVID-19](#).

#### Thời tiết Lạnh

Tìm hiểu những điều bạn có thể làm để đảm bảo bạn luôn an toàn khi nhiệt độ giảm xuống.

- [Tiếp xúc với Không khí Lạnh: Những Cách mà Cơ thể Mất Nhiệt](#)

- [Tiếp xúc với Nhiệt độ Lạnh](#)
- [Da Khô và Ngứa](#)
- [Hạ Thân nhiệt và Tiếp xúc với Nhiệt độ Lạnh](#)

## Mùa Cúm

Bệnh cúm là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp trên do vi-rút cúm gây ra. Mỗi năm, có một khoảng thời gian mà dịch cúm bùng phát nhiều hơn. Thời gian này được gọi là mùa cúm. Để biết thêm thông tin về bệnh cúm và mùa cúm, hãy truy cập bản tin sức khỏe [Mùa Cúm](#) của chúng tôi.

## Ăn uống Lành mạnh

Mùa thu có thể là một khoảng thời gian bận rộn với việc trở lại trường học và sự thay đổi trong nếp sinh hoạt sau những tháng mùa hè. [Việc lên kế hoạch trước cho các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ](#) có thể giúp một lịch biểu bận rộn trở nên dễ xoay xở hơn và giờ ăn được dễ chịu hơn. Việc bao gồm nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng và uống nhiều nước sẽ hỗ trợ hệ miễn dịch của bạn và giúp bạn khỏe mạnh trong mùa mà bệnh cảm lạnh và bệnh cúm lây lan. Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh trong mùa thu này.

- [Ăn uống Lành mạnh Trong thời gian Diễn ra COVID-19](#)
- [Bữa ăn Nhẹ Lành mạnh cho Người Trưởng thành \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [Nấu ăn vào Dịp nghỉ lễ theo cách Lành mạnh hơn](#)
- [Bữa trưa Mang đi](#)
- [Lên kế hoạch cho Bữa ăn: Bắt đầu](#)

Để biết thêm thông tin hoặc lời khuyên về ăn uống lành mạnh, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép đăng ký hoặc [Gửi email cho Chuyên gia Dinh dưỡng của HealthLinkBC](#).

## Chất lượng Không khí Trong nhà

Với thời gian ban ngày ngắn hơn và nhiệt độ lạnh hơn, bạn có thể sẽ dành nhiều thời gian ở trong nhà hơn. Hãy tìm hiểu về chất lượng không khí trong nhà và cách giữ an toàn.

- [Chất lượng Không khí Trong nhà \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [Chất lượng Không khí Trong nhà: Các Sản phẩm phụ của Quá trình Đốt cháy \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [Chất lượng Không khí Trong nhà: Nấm mốc và các Chất gây Ô nhiễm Sinh học Khác \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [Chất lượng Không khí Trong nhà: Hợp chất Hữu cơ Dễ bay hơi \(Volatile Organic Compounds - VOCs\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

Hãy nhớ kiểm tra thiết bị phát hiện carbon monoxide của bạn thường xuyên và thay pin 6 tháng một lần. Một cách dễ nhớ là thay pin khi bạn chỉnh đồng hồ lùi lại (vào mùa thu) hoặc tăng lên (vào mùa xuân).

- [Ngộ độc Carbon Monoxide](#)
- [Ngộ độc Carbon Monoxide: Bảo vệ Ngôi nhà của Bạn](#)

## Sức khỏe Tinh thần

Những thay đổi trong thói quen, ở trong nhà nhiều hơn và ít tập thể dục hơn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn. Những ngày ngắn hơn, đặc biệt là khi chúng ta lùi đồng hồ lại theo giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày, đồng nghĩa với việc hấp thụ được ít ánh nắng hơn.

- [Sức khỏe Tinh thần](#)
- [Sức khỏe Tinh thần và COVID-19](#)
- [Rối loạn Tâm lý theo Mùa \(SAD\)](#)
- [Rối loạn Tâm lý theo Mùa: Sử dụng Liệu pháp Ánh sáng](#)

## Dị ứng theo Mùa

Phấn hoa, nấm mốc, hạt bụi và các chất gây dị ứng khác có thể gây dị ứng theo mùa vào mùa thu. Tìm hiểu về dị ứng theo mùa, bao gồm các yếu tố gây kích ứng, triệu chứng và cách điều trị tại nhà.

- [Viêm mũi Dị ứng](#)
- [Dị ứng: Tránh các Yếu tố gây Kích ứng Ngoài trời](#)
- [Dị ứng: Tôi có nên nhận các Mũi Chích ngừa trị Dị ứng không?](#)
- [Viêm mũi Dị ứng \(Hay Fever\) và các Bệnh Dị ứng theo Mùa Khác](#)
- [Thuốc Không Kê Đơn cho Bệnh Dị ứng](#)
- [Phản ứng Dị ứng Nghiêm trọng \(Sốc phản vệ\)](#)

## Duy trì Vận động

Đừng để những đêm tối và lạnh lẽo ngăn cản bạn vận động. Vận động cơ thể là yếu tố then chốt để giúp bạn và gia đình được khỏe mạnh.

- [Tập Thể dục: Thêm Nhiều Hoạt động Hơn vào Cuộc sống của Bạn](#)
- [Hoạt động Thể chất trong Thời gian Diễn ra COVID-19](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Vận động cho cả Gia đình](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Vận động tại Nhà](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Duy trì Vận động trong Thời tiết Lạnh](#)

Để biết thêm thông tin hoặc lời khuyên về hoạt động thể chất, bạn cũng có thể gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên gia tập thể dục có chuyên môn hoặc [Gửi email cho các Dịch vụ Hoạt động Thể chất](#).

## Khi nào Nên Dùng Thuốc Kháng sinh

Thuốc kháng sinh là loại thuốc tiêu diệt vi khuẩn và có thể điều trị các bệnh nhiễm trùng như viêm họng do liên cầu khuẩn hoặc nhiễm trùng xoang. Thuốc kháng sinh không có tác dụng chống lại các bệnh do vi-rút gây ra như cảm lạnh thông thường, vi-rút corona (COVID-19) hoặc cúm. Tìm hiểu thêm về thời điểm bạn nên và không nên sử dụng thuốc kháng sinh.

- [Thuốc kháng sinh](#)
- [Viêm phế quản: Tôi có Nên Dùng Thuốc Kháng sinh không?](#)
- [Viêm Tai: Tôi có Nên cho Con Tôi dùng Thuốc Kháng sinh không?](#)
- [Viêm xoang: Tôi có Nên Dùng Thuốc Kháng sinh không?](#)
- [Sử dụng Thuốc kháng sinh một cách Thông thái](#)

Để biết thêm thông tin về việc sử dụng thuốc kháng sinh, hãy truy cập [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Vi khuẩn có Cần Thuốc không?](#)

## Các Trang Web Hữu ích

### ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) nỗ lực để cải thiện sức khỏe của người dân British Columbia và giảm số ca nhiễm các bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin bằng cách cung cấp thông tin về chủng ngừa cho các cá nhân, gia đình và chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Họ cũng cung cấp các công cụ để giúp các gia đình B.C. chủng ngừa dễ dàng hơn.

- [Hướng dẫn Chủng ngừa Dành cho Cha mẹ](#) (PDF 1.72 MB)
- [Nhận lời nhắc chủng ngừa qua tin nhắn văn bản](#)

Cập nhật Mới nhất: Tháng 8 năm 2023

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.