



Giảm Tác Hại cho Các Gia Đình và Người Chăm Sóc Harm Reduction for Families and Caregivers

Giảm tác hại là gì?

“Giảm tác hại” là nhằm giúp cho mọi người được an toàn và giảm bớt số tử vong, bệnh tật và thương tích từ hành vi nhiều rủi ro.

Giảm tác hại gồm nhiều dịch vụ và sách lược hỗ trợ để giúp cho cá nhân, gia đình và cộng đồng được an toàn hơn và khỏe mạnh hơn.

Làm thế nào để tôi giảm bớt tác hại?

Có nhiều cách quý vị có thể làm để giảm bớt tác hại.

- Rửa tay để giảm mức lan tràn vi trùng và bệnh tật.
- Đánh răng để giảm bớt tình trạng hư răng.
- Dùng dây nịt an toàn trong xe và ghế riêng cho trẻ em trong xe để giảm bớt thương tích nặng hoặc tử vong.
- Đội nón an toàn và những miếng đệm đầu gối, khuỷu tay, và cổ tay trong các sinh hoạt thể thao để giảm bớt thương tích nặng cho đầu và thân thể.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy hút ở bên ngoài nhà để tránh cho gia đình quý vị bị nhiễm khói thuốc phụ.
- Nếu quý vị định uống rượu, hãy chỉ định một người lái xe để ngừa xảy ra tai nạn và thương tích.

Làm thế nào để cha mẹ, người chăm sóc và cộng đồng giảm tác hại?

Một cộng đồng vững mạnh là kết quả của cá nhân và gia đình khỏe mạnh. Cùng nhau, chúng ta có thể tạo được khác biệt.

- Hỗ trợ các chương trình giáo dục ở trường về thuốc lá, rượu và các loại ma túy khác để thông tin cho trẻ em và cung cấp cho các em những

kỹ năng để chọn lựa an toàn, lành mạnh trong suốt cuộc đời.

- Hỗ trợ và trợ giúp bằng các chương trình cho trẻ em tham gia các sinh hoạt như thể thao, nghệ thuật, vũ, nhạc, các câu lạc bộ và những trò tiêu khiển theo sở thích riêng. Các sinh hoạt này giúp trẻ em phát triển lòng tự trọng, tự tin và có các mối quan hệ tích cực với gia đình, nền văn hóa và cộng đồng của các em, và ý thức là một thành phần trong đó, hãnh diện và truyền thống.
- Thông tin cho trẻ em và cung cấp cho các em khả năng giữ an toàn, gồm cả dạy cho trẻ phải làm gì khi băng qua đường, nếu có người lạ tìm cách tiếp xúc, hoặc nếu trẻ tìm thấy kim tiêm.

Có các lợi ích gì khi giảm tác hại liên quan đến việc sử dụng chất kích thích?

Giảm tác hại có thể có nhiều lợi ích cho những người sử dụng chất kích thích, gia đình và cộng đồng của họ. Kết quả khảo cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại có thể giúp được theo nhiều cách:

- Giảm bớt nhiễm HIV và viêm gan
- Giảm bớt số tử vong vì dùng thuốc quá liều và những trường hợp chết yểu khác của những người dùng chất kích thích
- Giảm bớt mức tiêm chất kích thích, số lần tiêm và số kim đã dùng quăng tại nơi công cộng
- Giảm bớt việc dùng chung kim tiêm và khí cụ khác để sử dụng chất kích thích
- Giáo dục về việc tiêm thuốc an toàn hơn
- Giáo dục về sức khỏe tình dục, nhiễm bệnh phong tình và làm tình an toàn hơn
- Gia tăng mức sử dụng bao cao su
- Giảm bớt tội ác và tăng thêm việc làm cho những người sử dụng chất kích thích

- Gia tăng giới thiệu đến các chương trình điều trị và các dịch vụ xã hội và sức khỏe

Có các dịch vụ gì cho những người sử dụng ma túy?

Có nhiều dịch vụ khác nhau để ngăn ngừa tác hại từ việc sử dụng chất kích thích.

Các chương trình phân phát/thu hồi kim tiêm

Phân phát kim sạch và thu hồi kim đã dùng rồi và tiếp liệu khác để giảm tác hại, và thông tin về cách phế thải kim cho an toàn

Các cách trị liệu khác

Thay thế bạch phiện bất hợp pháp bằng methadone hợp pháp, không tiêm hoặc bạch phiện theo toa bác sĩ

Tiếp cận và giáo dục

Liên lạc với những người sử dụng chất kích thích để khuyến khích có hành vi an toàn hơn

Các cơ sở tiêu thụ có giám thị

Ngăn ngừa những trường hợp tử vong vì dùng thuốc quá liều và các nguy hại khác bằng cách cung cấp một môi trường an toàn hơn, có giám thị

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (Giảm Tác Hại: Hướng Dẫn Cộng Đồng British Columbia)
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf
- HealthLink BC File [#102a Hiểu Vấn Đề Giảm Tác Hại](#)
- HealthLink BC File [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)
- HealthLink BC File [#30c Bảo Vệ Gia Đình Quý Vị đối với Khói Thuốc Phụ](#)
- HealthLink BC File [# 38d Thai Nghén và Dùng Rượu](#)
- HealthLink BC File [#97 Tiếp Xúc với Máu hoặc Chất Dịch Cơ Thể: Bảo Vệ chống Nhiễm Trùng](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

For more BC HealthFile topics, visit www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm or your local public health unit.

Click on www.HealthLinkBC.ca or call **8-1-1** for non-emergency health information and services in B.C.

For deaf and hearing-impaired assistance, call 7-1-1 in B.C.

Translation services are available in more than 130 languages on request.