

## Sống Khỏe Trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19, nhiều nếp sinh hoạt thường ngày của bạn đã bị thay đổi. Bạn có thể thấy việc chăm sóc sức khỏe cho mình khó khăn hơn. Việc suy nghĩ về duy trì vận động và ăn uống lành mạnh giờ đây càng quan trọng hơn bao giờ hết. Tìm hiểu về cách chăm sóc sức khỏe của bạn trong thời gian diễn ra đại dịch.

Thông tin và bằng chứng mới về Covid-19 liên tục được đưa ra. Điều này có nghĩa là các khuyến nghị có thể thay đổi dựa trên những phát hiện hoặc thông tin cập nhật gần đây. Hãy thường xuyên quay lại trang này và các nguồn thông tin bên dưới để xem liệu có bất kỳ thay đổi nào đối với các khuyến nghị hay không.

Tìm hiểu thêm về việc duy trì sức khỏe tốt trong thời gian diễn ra đại dịch.

### Ăn uống Lành mạnh Trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Ăn uống lành mạnh là điều tối quan trọng để duy trì hệ miễn dịch của bạn mạnh khỏe và giảm nguy cơ bệnh tật và bệnh mạn tính. Nếu bạn có một bệnh trạng, hãy tiếp tục tuân theo mọi khuyến nghị về chế độ ăn uống từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép đăng ký của bạn. Để tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh, hãy truy cập:

- [Ăn uống Lành mạnh Trong Thời gian Diễn ra Đại dịch COVID-19](#)

### Hoạt động Thể chất Trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Hoạt động thể chất là một phần quan trọng trong sức khỏe tổng thể. Hoạt động thể chất cũng có thể giúp bạn kiểm soát cảm giác căng thẳng trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19 hiện nay. Nhiều người đang ở nhà và cần tìm những cách để tiếp tục tập thể dục. Bạn có thể [đáp ứng các khuyến nghị về hoạt động thể chất](#) tại nhà mà không cần thiết bị đặc biệt hoặc một không gian rộng. Để tìm hiểu thêm về duy trì vận động, hãy truy cập:

- [Hoạt động Thể chất trong Thời gian Diễn ra COVID-19](#)

### Ngăn ngừa Chấn thương

Chấn thương là một trong những nguyên nhân hàng đầu khiến người dân phải đến phòng cấp cứu. Nhiều thương tích trong số này có thể dự đoán được và có thể ngăn ngừa được. Trong thời gian xảy ra đại dịch, điều quan trọng là giữ an toàn khi ở trong nhà với gia đình hoặc khi đi ra ngoài. Làm như vậy có thể giảm nguy cơ bạn hoặc một người thân trong gia đình bị chấn thương. Để biết thêm thông tin về ngăn ngừa chấn thương, hãy xem:

- [Nguồn Hỗ trợ về Ngăn ngừa Bệnh tật và Chấn thương](#)
- [Ngăn ngừa Chấn thương](#)

## Kiểm soát các Bệnh trạng Mạn tính trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Nếu bạn có một bệnh trạng mạn tính, việc chăm sóc sức khỏe của bản thân là điều đặc biệt quan trọng. Hãy thực hiện các bước để ngăn ngừa bị nhiễm COVID-19 và tìm hiểu những việc cần làm nếu bạn có các triệu chứng. Ăn uống lành mạnh và duy trì vận động có thể giúp bạn khỏe mạnh và tránh các biến chứng. Để biết thông tin về các tình trạng mạn tính cụ thể và COVID-19, hãy xem các liên kết bên dưới:

- [Hiệp Hội Viêm khớp \(Arthritis Society\): COVID-19 và bệnh viêm khớp](#)
- [Hen suyễn Canada \(Asthma Canada\): Vi-rút corona \(COVID-19\) và Bệnh Hen suyễn](#)
- [BCCDC: Thông tin về Covid-19 dành cho những người bị Bệnh trạng Mạn tính](#)
- [Hiệp hội Phổi British Columbia \(British Columbia Lung Association\): COVID-19](#)
- [Bệnh Viêm Đường ruột và Viêm Ruột kết Canada \(Crohn's and Colitis Canada\): COVID-19 và Bệnh Viêm Ruột](#)
- [Tiểu đường Canada \(Diabetes Canada\): Câu hỏi thường gặp về COVID-19 và bệnh tiểu đường](#)
- [Tim & Đột quy \(Heart & Stroke\): Vi-rút corona, bệnh tim và đột quy](#)
- [Cơ quan về Thận BC \(BC Renal Agency\): Vi-rút corona mới \(COVID-19\) - Bệnh Thận](#)
- [Bệnh loãng xương Canada \(Osteoporosis Canada\): Sức khỏe Xương của Bạn Trong Thời gian Diễn ra COVID-19](#)

## Sử dụng Rượu bia và các Chất Kích thích Khác

Đại dịch COVID-19 đã làm gia tăng sự buồn chán, căng thẳng và lo âu cho nhiều người. Những giai đoạn đầy bất ổn này đã khiến một số người tìm đến bia rượu. Một báo cáo gần đây của Trung tâm về Sử dụng Chất Kích thích và Chứng Nghiện ngập Canada (Canadian Centre on Substance Use and Addiction, CCSUA) đã phát hiện rằng những người Canada dưới 54 tuổi báo cáo họ uống nhiều bia rượu hơn khi ở nhà trong thời gian xảy ra đại dịch. CCSUA cũng đưa ra lời khuyên thiết thực về cách giảm các rủi ro liên quan đến việc uống rượu bia. Xem phần sau để biết hướng dẫn về cách quản lý căng thẳng và việc sử dụng chất kích thích trong những giai đoạn đầy bất ổn này:

- [Trung tâm về Sử dụng Chất Kích thích và Chứng Nghiện ngập Canada \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Hướng dẫn Uống Bia rượu có Rủi ro Thấp của Canada \(PDF, 614KB\)](#)
- [Trung tâm về Sử dụng Chất Kích thích và Chứng Nghiện ngập Canada \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Đối phó với Căng thẳng, Lo âu Và Sử dụng Chất Kích thích trong Thời gian Diễn ra Covid-19](#)
- [Trung tâm về Sử dụng Chất Kích thích và Chứng Nghiện ngập Canada \(Canadian Centre on Substance Use and Addiction\): Kiểm soát Căng thẳng, Lo âu và việc Sử dụng Chất Kích thích trong Thời gian Diễn ra Covid-19: Nguồn Thông tin dành cho Chuyên gia Chăm sóc Sức khỏe](#)
- [Sức khỏe Tâm thần và việc Sử dụng Chất kích thích](#)

## COVID-19 và Tình dục

Vi-rút COVID-19 đã được tìm thấy trong nước bọt, dịch hô hấp, nước tiểu và phân. Mặc dù vi-rút này, được gọi là SARS-CoV-2, chưa được phát hiện trong dịch âm đạo, nhưng nó đã được phát hiện trong tinh dịch và cần nghiên cứu thêm để xác định xem vi rút có thể lây truyền qua đường tình dục hay không. Vi-rút này có thể lây sang những người ở khoảng cách trong vòng 2 mét (khoảng 6 ft) với người bị nhiễm bệnh khi người đó ho hoặc hắt hơi. Nó cũng có thể được lây truyền khi chạm vào các bề mặt bị

niễm khuẩn và sau đó chạm vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng. Bạn là bạn tình an toàn nhất của mình và (những) bạn tình an toàn nhất tiếp theo của bạn là (những) người bạn chung sống.

Nếu bạn cảm thấy khỏe và không có triệu chứng của COVID-19, bạn vẫn có thể quan hệ tình dục. Nếu bạn đang cảm thấy mình bị bệnh, đừng quan hệ tình dục. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [BCCDC: COVID-19 và tình dục](#)

## Hút thuốc và Hút Thuốc lá Điện tử

Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe như bệnh tim và ung thư phổi. Hút thuốc cũng khiến bạn có nguy cơ bị biến chứng do COVID-19. Cai thuốc lá có thể cải thiện sức khỏe của bạn và giảm nguy cơ tử vong vì những căn bệnh này. Để tìm hiểu thêm về việc hút thuốc, hãy truy cập:

- [BCCDC: Hút thuốc lá điện tử, Hút thuốc và COVID-19](#)
- [Bệnh Phổi Tắc nghẽn Mạn tính](#)
- [Cai Thuốc](#)
- [Hút Thuốc lá Điện tử](#)

## Nuôi dạy Con trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Việc nuôi dạy con cái trong thời kỳ diễn ra đại dịch có thể là gặp nhiều khó khăn. Nếu bạn đang mang thai hoặc đang cho con bú, bạn có thể có thắc mắc về sức khỏe của mình và của em bé. Trẻ có thể buồn chán và nhớ bạn bè. Trẻ có thể thấy sợ hãi về những thay đổi và quy định hạn chế gần đây. Tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần của trẻ sơ sinh và bà mẹ và giúp con bạn chống chọi trong thời gian diễn ra đại dịch:

- [Trẻ em, Thanh thiếu niên và Gia đình và COVID-19](#)

**Cập nhật gần nhất:** Ngày 28 tháng 5 năm 2020

Thông tin được cung cấp trong Bản tin Sức khỏe có tên Sống Khỏe Trong Thời gian Diễn ra COVID-19 (Healthy Living During COVID-19) đã được điều chỉnh từ nội dung của trang [BCCDC: COVID-19 và Tình dục](#), truy cập ngày 27 tháng 5 năm 2020.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.