

# NHẬN THỨC VỀ SỨC KHỎE

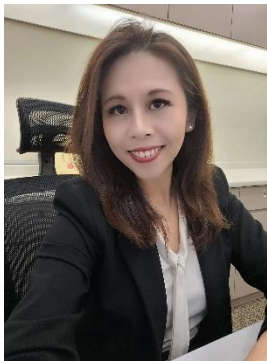
7 THÁNG TƯ, 2024

NGÀY SỨC KHỎE THẾ GIỚI



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình



Ngày xuất bản: 7.4.24



Ngày 7/4 đánh dấu kỷ niệm ngày thành lập WHO vào năm 1948.

Tổ chức Y tế Thế giới là một cơ quan của Liên Hợp Quốc tập trung vào sức khỏe cộng đồng của thế giới nói chung.

## Chủ đề của Ngày Sức khỏe Thế giới năm 2024 là 'Sức khỏe của tôi, quyền của tôi'

Chủ đề năm nay tập trung vào việc làm nổi bật quyền của tất cả mọi người, ở mọi nơi:

1. Được tiếp cận với các dịch vụ y tế có chất lượng
2. Giáo dục
3. Thông tin
4. Nước uống an toàn, không khí sạch
5. Dinh dưỡng tốt
6. Nhà ở chất lượng
7. Điều kiện làm việc và môi trường tốt
8. Không bị phân biệt đối xử

### Làm thế nào chúng ta có thể kỷ niệm Ngày Sức khỏe Thế giới?

1. Chăm sóc sức khỏe cá nhân của chính bạn và sức khỏe của gia đình bạn
  - Tham dự kiểm tra sức khỏe thường xuyên, ăn một chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng, duy trì tập thể dục thường xuyên, tránh hút thuốc, rượu và các chất gây nghiện, ngủ 7-8 giờ mỗi đêm, quản lý mức độ căng thẳng bằng chánh niệm và duy trì các kết nối xã hội.
2. Tìm hiểu thêm về sức khỏe địa phương
  - Nhận thức được các vấn đề sức khỏe địa phương hiện nay. Ví dụ, nhận thức được các báo cáo tin tức về các trường hợp sốt xuất huyết ở Singapore.
  - Bằng cách loại bỏ tất cả các nguồn nước đọng có thể làm nơi sinh sản của muỗi, chúng tôi đang thực hiện phần việc của mình trong việc ngăn ngừa và giảm dịch sốt xuất huyết.
3. Tham gia vào các sự kiện Ngày Sức khỏe Thế giới
4. Chia sẻ Ngày Sức khỏe Thế giới với những người khác
5. Tổ chức gây quỹ Ngày Sức khỏe Thế giới

# SỨC KHỎE LÀ QUYỀN CON NGƯỜI

## Dành cho cá nhân

- **Biết quyền sức khỏe của bạn.** Bạn có quyền:
  - chăm sóc an toàn và chất lượng, không có bất kỳ sự phân biệt đối xử nào.
  - Quyền riêng tư và bảo mật thông tin sức khỏe của bạn.
  - thông tin về việc điều trị của bạn và sự đồng ý có hiểu biết.
  - tự chủ cơ thể và toàn vẹn.
- **Đưa ra quyết định về sức khỏe của chính bạn.**
- **Bảo vệ quyền sức khỏe của bạn như một quyền cơ bản của con người.**

Mọi người nên được tiếp cận với các dịch vụ y tế mà họ cần khi nào và ở đâu họ cần, mà không phải đối mặt với khó khăn tài chính. Vì vậy, nếu bạn không thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe, điều đó không đúng. Dưới đây là một số cách để thực hiện hành động:

  - Vận động - kêu gọi các nhà lãnh đạo chính trị, tham gia các cộng đồng y tế yêu cầu hành động, tham gia vào các kiến nghị và thảo luận.
  - Tổ chức cộng đồng của bạn - ví dụ: tại nơi làm việc, nhà thờ - để đồng ý những gì cần thay đổi và làm thế nào.
- **Thúc đẩy quyền sức khỏe như một trụ cột nội tại của các quyền con người rộng lớn hơn của chúng ta.**

Tôn trọng quyền sức khỏe của chúng ta có nghĩa là tôn trọng quyền tiếp cận nước uống an toàn, không khí sạch, dinh dưỡng tốt, nhà ở chất lượng, điều kiện làm việc tốt và không có bạo lực và phân biệt đối xử.
- **Ưu tiên sức khỏe vô địch.**

Tham gia vào việc ra quyết định xung quanh sức khỏe. Ví dụ về cách tham gia bao gồm: các cuộc họp tòa thị chính và hội đồng công dân, các nhóm tập trung và tham vấn, hội đồng y tế, nhóm chỉ đạo và hội đồng đánh giá.

# You have the right to:

**1** Safe and quality health care  
without any discrimination

**2** Privacy and confidentiality of your... health information

**3** Information about your treatment and to informed consent

**4** Bodily autonomy and integrity

**5** Make decisions about your own health

## Health is a human right!

## **Dành cho chính phủ**

- **Mọi luật đều có giá trị;** Mọi bộ đều có thể và nên lập pháp để thực hiện quyền về sức khỏe trên toàn bộ các lĩnh vực:
  - Tài chính: thuế thuốc lá, đường và rượu.
  - Nông nghiệp: loại bỏ chất béo chuyển hóa; Giảm 30-50% lượng kháng sinh trong hệ thống thực phẩm nông nghiệp vào năm 2030.
  - Môi trường: ngừng trợ cấp nhiên liệu hóa thạch và trợ cấp hoặc miễn thuế năng lượng sạch và nhiên liệu như điện mặt trời, thủy điện và gió.
  - Công lý: nghiêm cấm mọi hình thức phân biệt đối xử.
  - Giao thông: xây dựng cơ sở hạ tầng đi xe đạp, hỗ trợ người đi bộ.
  - Lao động: Đảm bảo việc làm bền vững, quyền và sự bảo vệ của người lao động, đồng thời tạo điều kiện làm việc công bằng, bình đẳng và đáp ứng giới cho nhân viên y tế và chăm sóc.
  - Các vấn đề xã hội / phát triển xã hội: Đảm bảo tiếp cận với bảo trợ xã hội (ví dụ: bảo vệ chăm sóc sức khỏe, lương hưu, trợ cấp thất nghiệp) để giảm tính dễ bị tổn thương của hộ gia đình đối với nghèo đói và chống lại các tác động tiêu cực của các sự kiện bất ngờ trong cuộc sống đối với thu nhập, sự giàu có hoặc sức khỏe.

Cùng nhau, mỗi chúng ta có thể chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính mình và ủng hộ các lĩnh vực sức khỏe mà chúng ta có thể mang lại tác động trong cuộc sống hàng ngày.

## ***Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn như một***

#towardsbetterhealthoutcomes

## Về Asia HealthPartners

Tọa lạc tại vị trí thuận tiện ở trung tâm Đường Orchard, cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe, phẫu thuật thẩm mỹ và điều trị bằng laser, điều trị đường tiêu hóa và gan cũng như các dịch vụ chẩn đoán hình ảnh.

Tại Asia HealthPartners, chúng tôi mang đến cho bạn những lợi ích và giải pháp chăm sóc sức khỏe chỉ có thể đến từ sự kết hợp giữa chuyên môn và công nghệ y tế của chúng tôi với trọng tâm là chăm sóc y tế toàn diện.

Nhiệm vụ của chúng tôi là làm phong phú thêm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân thông qua các dịch vụ y tế phòng ngừa, chẩn đoán và điều trị đặc biệt.

### **Về tác giả:**

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 [www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100](https://www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100)