

Giữ an toàn ở Úc

Trường hợp khẩn cấp và khủng hoảng

- Gọi **000** cho các dịch vụ Cảnh sát, Cứu hỏa và Cứu thương

Trong tình huống bạo lực gia đình hoặc bạo lực từ người chăm sóc

- hãy gọi cho dịch vụ Safe Steps 24 giờ, 7 ngày/tuần theo số **1800 015 188** (cuộc gọi miễn phí)

Quý vị muốn trò chuyện với ai đó?

- Dịch vụ cố vấn 24 giờ Lifeline: **13 11 14**
- Đường dây hỗ trợ khủng hoảng thuộc Dịch vụ Tấn công Tình dục Victoria: **1800 806 292**

Quý vị luôn có thể trò chuyện với nhân viên của IPC Health hoặc liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị.

Tôi có thể nhờ thông dịch viên không?

Có, dịch vụ thông dịch được miễn phí. Vui lòng thông báo cho chúng tôi khi đặt lịch hẹn.



Tập tài liệu này được thiết kế với sự cộng tác của Hội đồng Ung thư Bang Victoria.

IPC Health Corporate Office

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117–129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W ipchealth.com.au

E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth_au

ipcHealth

Ngăn ngừa Ung thư



Nhận thức về sức khỏe vú

Ung thư vú là loại bệnh ung thư phổ biến nhất ảnh hưởng đến phụ nữ. Phát hiện bệnh càng sớm thì cơ hội điều trị thành công càng cao.

Quý vị có thể tìm hiểu hình dáng và cảm nhận ngực của mình bằng cách kiểm tra ngực. Nếu quý vị nhận thấy có thay đổi, hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ y tế sớm nhất có thể.

Phụ nữ trong độ tuổi từ 40 đến 74 nên làm kiểm tra vú (còn gọi là chụp nhũ ảnh) hai năm một lần.

Nếu gia đình quý vị có thành viên có tiền sử mắc bệnh ung thư vú, hãy đến gặp bác sĩ để được kiểm tra sớm hơn.

Dịch vụ chụp nhũ ảnh được thực hiện miễn phí tại các phòng khám BreastScreen Victoria và do một kỹ thuật viên nữ thực hiện. Hãy gọi cho BreastScreen Victoria theo số **13 20 50** để đặt lịch hẹn.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho IPC Health theo số **1300 472 432** và yêu cầu được nói chuyện với một y tá của Youth and Women's Health, hoặc trao đổi với bác sĩ gia đình của quý vị.

Tầm soát ung thư ruột

Ung thư ruột là loại bệnh ung thư phổ biến thứ ba ở Úc. Nếu phát hiện bệnh sớm thì tỷ lệ sống sót rất cao.

Các chuyên gia khuyến cáo những người ở độ tuổi từ 50 đến 74 nên tầm soát ung thư ruột hai năm một lần.

Chương trình Tầm soát Ung thư Ruột Quốc gia sử dụng xét nghiệm máu ẩn trong phân để phát hiện xem có máu ẩn trong phân của quý vị hay không.

Khi quý vị bước sang tuổi 50, một bộ dụng cụ sàng lọc miễn phí sẽ được gửi cho quý vị qua đường bưu điện.

Xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung

Xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung (trước đây gọi là xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung) giúp giảm nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung.

Phụ nữ và những người có cổ tử cung trong độ tuổi từ 25 đến 74 nên làm xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung 5 năm một lần.

Xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung tìm kiếm sự tồn tại của vi-rút gây u nhú ở người (HPV), có liên quan đến ung thư cổ tử cung.

Phụ nữ và những người có cổ tử cung nên làm xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung ngay cả khi họ đã tiêm vắc-xin ngừa HPV, đang trong thời kỳ mãn kinh hoặc không còn quan hệ tình dục.

Các xét nghiệm tầm soát tổn thương cổ tử cung tự lấy mẫu cũng được cung cấp.

Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về việc tự lấy mẫu vì hầu hết mọi người đều hội đủ điều kiện tự lấy mẫu.

Cách giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư

- ngừng hút thuốc - ung thư phổi là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do ung thư cho người Úc
- hãy tránh nắng thông minh – tự bảo vệ trước ánh nắng mặt trời và cẩn thận để không bị cháy nắng
- vận động – hoạt động thể chất ít nhất 30 phút trong hầu hết hoặc tất cả các ngày
- vận động – hoạt động thể chất ít nhất 30 phút trong hầu hết hoặc tất cả các ngày
- hạn chế uống rượu – cố gắng không uống quá hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày

