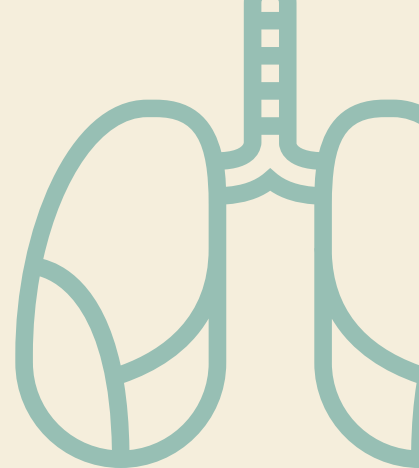


# COPD LÀ BỆNH GÌ?



**COPD là tên gọi của một nhóm bệnh gây hạn chế luồng không khí và gây khó thở. COPD bao gồm khí phế thũng (emphysema) và viêm phế quản mãn tính (chronic bronchitis).**

## YẾU TỐ GÂY BỆNH:

- Khói thuốc lá.
- Bụi và khói từ môi trường làm việc.
- Gen di truyền.
- Hen suyễn và những bệnh về phổi khác.

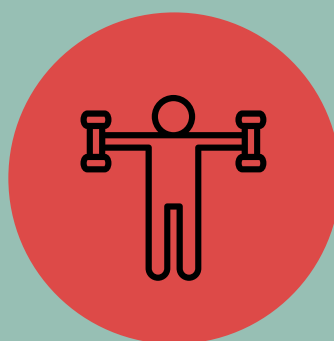


## Những Triệu Chứng Của COPD

- Ho mãn tính.
- Ho ra chất nhày.
- Thở ra tiếng khò khè.
- Khó thở.

## TẬP THỂ DỤC LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ PHÒNG NGỪA COPD

Nâng tạ, chạy bộ, đi bộ, đạp xe hoặc bơi lội trong 30 phút ba lần trong tuần có thể cải thiện mức năng lượng của bạn để thực hiện nhiều hoạt động hơn mà không bị khó thở.



## CAI THUỐC LÁ

Hút thuốc là một trong những yếu tố lớn nhất gây ra nguy cơ dẫn đến COPD và viêm mãn tính. Hãy liên hệ với dịch vụ chăm sóc sức khỏe địa phương hoặc dược sĩ để tìm cách cai thuốc lá.

## HÃY ĐẢM BẢO TIẾP TỤC DÙNG THUỐC COPD CỦA BẠN ĐIỀU ĐẶN

Sử dụng thuốc COPD hàng ngày là điều cần thiết để kiểm soát các triệu chứng về COPD. Nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu như ho nhiều hơn, thở khò khè hoặc khó thở, bệnh COPD của bạn có thể đang bùng phát nhiều hơn.



## COPD SẼ LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH NẶNG TỪ COVID 19

Đây là những cách có thể bảo vệ bạn khỏi Covid 19:

- Tiếp tục dùng thuốc của bạn và đảm bảo dự trữ thuốc ít nhất 30 ngày trong trường hợp khẩn cấp.
- Tránh các tác nhân xấu có thể làm cho các triệu chứng của bạn tồi tệ hơn.
- Tiêm Covid vắc-xin ở những tiệm thuốc, bệnh viện hoặc những phòng khám mà bệnh nhân có thể lái xe qua.

## TÌM HIỂU THÊM VỀ VẮC XIN COVID-19 TẠI ĐÂY



SCAN ME

COVID-19 VACCINE  
& BỆNH HẠI THÔNG  
TIN NHÀ NƯỚC

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/amcphealthhelper)

NHẮN TIN VÀO SỐ ĐIỆN  
THOẠI (402) 732-2627  
ĐỂ BIẾT THÊM VỀ BỆNH  
COVID-19 VÀ NHỮNG  
CẦN BỆNH THƯỜNG  
GẶP.