

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

Ăn uống lành mạnh, duy trì vận động, ngủ đủ giấc và kiểm soát cảm giác căng thẳng có thể giúp bạn giữ gìn sức khỏe trong đại dịch COVID-19. Ăn uống lành mạnh rất quan trọng đối với việc giữ cho hệ miễn dịch của bạn khỏe mạnh 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.

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

Nhiều chất dinh dưỡng góp phần vào hoạt động bình thường của hệ miễn dịch. Ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh mỗi ngày và uống nhiều nước có thể giúp hỗ trợ hệ miễn dịch của bạn. Ăn uống lành mạnh cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh trạng mạn tính như huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường và ung thư. Những người mắc các bệnh trạng này có nguy cơ cao hơn sẽ bị bệnh nặng do COVID-19. Để tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh, hãy xem:

- [Chính phủ Canada: Cẩm nang Thực phẩm của Canada](#)
- [Chính phủ Canada: Ăn uống Lành mạnh Trong Thời gian Diễn ra Đại dịch COVID-19](#)
- [Ăn uống Lành mạnh](#)

### Các Bệnh trạng Mạn tính

Nếu bạn bị bệnh mạn tính, ăn các thực phẩm lành mạnh và vận động thường xuyên đóng vai trò rất quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe và tránh các biến chứng. 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. Hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát bệnh trạng của mình hoặc cảm thấy không khỏe.

Tìm hiểu thêm về kiểm soát các bệnh trạng mạn tính trong thời gian diễn ra COVID-19 và ăn uống lành mạnh:

- [BCCDC: Thông tin về Covid-19 dành cho những người bị bệnh trạng mạn tính](#) (PDF, 714KB)
- [Ăn uống Lành mạnh Cho Bệnh trạng của Bạn](#)

### An toàn Thực phẩm

Không có bằng chứng nào cho thấy COVID-19 lây lan khi ăn thực phẩm bị nhiễm vi rút. Điều quan trọng vẫn là xử lý thực phẩm một cách an toàn để ngăn ngừa bệnh truyền qua thực phẩm (ngộ độc thực phẩm). Khi chế biến thức ăn cho bản thân hoặc cho người khác, hãy thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt. Rửa tay bằng xà phòng và nước trước và trong khi chế biến thực phẩm, sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống và trước khi ăn. Khi chế biến trái cây và rau quả tươi, hãy rửa hoặc cọ chúng dưới vòi nước lạnh, nước đang chảy, an toàn đủ để uống được, trước khi ăn.

Khi đi mua thực phẩm, hãy giữ khoảng cách vật lý và giữ vệ sinh tốt để bảo vệ bản thân và những người khác. Những điều này bao gồm không đi mua sắm nếu bạn bị bệnh, đi mua sắm một mình, giữ khoảng cách 2 mét với những khách hàng khác và rửa tay sau khi mua sắm và sau khi cất thực phẩm mua về.

Để biết câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp về COVID-19 và an toàn thực phẩm, bao gồm cả hướng dẫn khi mua thực phẩm, hãy xem:

- [BCCDC: Làm sạch và Khử trùng](#)
- [BCCDC: An toàn Thực phẩm](#)

Để tìm hiểu thêm những hướng dẫn chung về an toàn thực phẩm, hãy truy cập:

- [An toàn Thực phẩm](#)
- [Chính phủ Canada: An toàn Thực phẩm và Bạn](#)

## Khả năng Tiếp cận với Thực phẩm

Hiện tại British Columbia không thiếu thực phẩm, nhưng một số người có thể thấy khó mua hơn. Mất thu nhập, thay đổi về dịch vụ, giới hạn số lượng hàng được mua và việc phải ở nhà nhiều hơn đã khiến một số người gặp khó khăn trong việc tiếp cận với thực phẩm họ cần. Có các chương trình, dịch vụ và trợ cấp tài chính mới để hỗ trợ người dân trong đại dịch COVID-19. Dưới đây là danh sách các dịch vụ tại địa phương và của chính phủ có thể hỗ trợ bạn:

- Để biết thông tin không liên quan đến sức khỏe, bao gồm hỗ trợ tài chính, chăm sóc trẻ em và giáo dục, hãy truy cập: [Công tác Ứng phó của British Columbia với COVID-19](#). Hoặc gọi số 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) từ 7:30 giờ sáng đến 8 giờ tối theo giờ Thái Bình Dương, bảy ngày một tuần
- Quay số 211 hoặc truy cập [211.ca](#) để biết thông tin về các dịch vụ cộng đồng
- Liên hệ với tổ chức dịch vụ xã hội hoặc đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ trong khu vực của bạn. Kiểm tra xem cộng đồng của bạn có các nhóm hoạt động về đảm bảo thực phẩm tại địa phương hay không nếu bạn đang tìm kiếm các chương trình về thực phẩm (ví dụ như vườn cộng đồng, chợ nông sản, bữa ăn miễn phí/chi phí thấp). Những tổ chức này có thể thuộc cơ quan y tế, chính quyền địa phương, các tổ chức dịch vụ xã hội hoặc họ có thể hoạt động độc lập
- Sử dụng [Công cụ Tìm kiếm Trợ cấp của Chính phủ Canada \(Government of Canada Benefits Finder\)](#) để tìm hiểu thêm về các khoản trợ cấp mà bạn có thể đủ điều kiện
- Hãy liên hệ với gia đình, bạn bè, hàng xóm và các dịch vụ địa phương để được giúp đỡ trong việc mua và giao thực phẩm. Một số cửa hàng có lựa chọn giao hàng và lựa chọn này hữu ích cho những người không thể rời khỏi nhà vì những lý do như bệnh tật hoặc khó khăn trong việc di chuyển

## Lên kế hoạch cho Bữa ăn và Công thức Nấu ăn

Đối với một số người, ở nhà nhiều hơn bình thường có thể đồng nghĩa với việc có nhiều thời gian hơn để lên kế hoạch và nấu các bữa ăn. Nếu điều này đúng với bạn, đây có thể là thời điểm tuyệt vời để học nấu ăn với các nguyên liệu khác nhau và dạy các con kỹ năng nấu ăn. Tìm công thức nấu ăn mới và tìm hiểu về lập kế hoạch bữa ăn và nấu ăn với trẻ em trong các liên kết bên dưới:

## Công thức Nấu ăn

- [Hiệp hội Y tế Công cộng Canada \(Canadian Public Health Association\): COVID-19 và Sách Dạy Nấu ăn Cơ bản](#)
- [Chuyên gia Dinh dưỡng Canada \(Dietitians of Canada\): Cảm hứng Nấu nướng](#)
- [Chính phủ Canada: Cẩm nang Thực phẩm của Canada - Công thức Nấu ăn](#)
- [Chính phủ Canada: Cẩm nang Thực phẩm của Canada - Công thức nấu ăn đáp ứng nhu cầu của bạn](#)

## Lên kế hoạch cho Bữa ăn

- [Chính phủ Canada: Cẩm nang Thực phẩm của Canada - Ăn uống Lành mạnh Giá rẻ](#)
- [Lên kế hoạch cho Bữa ăn: Bắt đầu](#)
- [UnlockFood.ca: Công cụ lên Kế hoạch cho Thực đơn của Tôi \(My Menu Planner\)](#)
- [UnlockFood.ca: Gợi ý để Giảm Lãng phí Thực phẩm](#)

## Nấu ăn với trẻ nhỏ

- [UnlockFood.ca: Nấu ăn với Trẻ nhỏ](#)
- [UnlockFood.ca: Nấu ăn với Trẻ nhỏ thuộc các Độ tuổi Khác nhau](#)
- [UnlockFood.ca: Công thức Nấu ăn Phù hợp với Trẻ nhỏ](#)

**Cập nhật gần nhất:** Ngày 26 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.