	SECTION 1:	**[VIETNAMESE]**
	Safe, Smart and Healthy *Keys to Success in Your New Home*	**VO: An Toàn, Thông Minh và Khỏe Mạnh** **VO:** *Chìa Khóa Cho Sự Thành Công Tại Quê Hương Mới Của Quý Vị*
	SECTION 1: Medical Care and Health Insurance	**VO:** Chăm Sóc Y Tế và Bảo Hiểm Y Tế
	Video	**Âm thanh**
		VO: Có ba gia đình tị nạn thay đổi để thích nghi với lối sống ở Mỹ. Mỗi gia đình trong số họ tìm hiểu về hệ thống y tế ở nước này và họ cần phải làm gì để có được sự chăm sóc y tế mình cần.
2	Doctors Office 1	**VO:** Bà Li đã biết về dịch vụ **Chăm sóc sức khỏe ban đầu**. Chăm sóc sức khỏe ban đầu là khi quý vị *lấy hẹn* đến phòng mạch bác sĩ vì quý vị cảm thấy không khỏe... hoặc để *khám sức khỏe*. Bà Li đưa con gái của mình đến bác sĩ để khám sức khỏe. Cô bé có sức khỏe rất tốt.
3	Doctor 1	**SYNC:** "Come back and see me in one year."
4	Mr. Adam at home; calls doctor	**VO:** Ông Adam cảm thấy không khỏe và muốn đến gặp bác sĩ ngay. Phòng mạch bác sĩ nơi ông *thường* đến không mở cửa vào cuối tuần hoặc vào ban đêm.
5		**VO:** Ông đến cơ sở **Chăm sóc sức khỏe khẩn Cấp hoặc Urgent Care.** Cơ sở Chăm sóc sức khỏe khẩn cấp có mở cửa và có thể khám cho ông mà không cần lấy hẹn. Ông Adam bị nhiễm trùng tai. Ông phải uống thuốc và làm theo đúng hướng dẫn.
6	Doctor 2	**SYNC:** "You will feel better in a few days."

7	Ba family at home	**VO:** Bà Ba bị đứt tay sâu trong khi nấu ăn. Có vẻ đó là một vết đứt nghiêm trọng. Chồng của bà dùng một chiếc khăn tắm quấn bàn tay của bà lại và lái xe đưa bà đến **Phòng khám cấp cứu** tại bệnh viện.
8	Mr. Ba	**SYNC:** "My wife has cut her hand."
9	Mrs. Li on phone	**VO:** Khi Bà Li sử dụng dịch vụ *chăm sóc sức khỏe ban đầu*, bà đã gọi cho phòng mạch của bác sĩ để lấy hẹn. Vì bà không biết tiếng Anh, phòng mạch của bác sĩ đã cho một *thông dịch viên qua điện thoại*.
10	Li's arrive at Doctors Office 1	**VO:** Đối với những lần thăm khám **theo lịch hẹn**, quý vị phải có mặt tại phòng mạch của bác sĩ *15 phút* trước giờ hẹn. Hãy mang theo thẻ bảo hiểm của quý vị, và chi trả bất kỳ khoản nào thuộc trách nhiệm của quý vị.
11	Mrs. Li on phone	**VO:** Nếu quý vị không thể đến đúng lịch hẹn, quý vị phải **gọi** trước cho phòng mạch của bác sĩ để thông báo cho họ biết. Quý vị có thể ***hủy*** cuộc hẹn, hoặc ***đổi* sang một ngày khác**. Nếu quý vị ***không*** gọi điện và lỡ hẹn, quý vị có thể phải **chi trả** cho cuộc hẹn khám này.
12	Patient/Doctor	**VO:** Bà Li đưa con gái của mình đến bác sĩ thường khám cho họ để khám sức khỏe. Người này cũng được gọi là **"bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu"** của quý vị. Hãy gọi cho bác sĩ thường khám cho quý vị để đặt hẹn khi quý vị bị cảm, cúm, hoặc đau nhức nhẹ.
13	Urgent Care clinic	**VO:** Ông Adam đã đến cơ sở *Chăm sóc sức khỏe khẩn Cấp*. Hãy đến cơ sở **chăm sóc sức khỏe khẩn cấp** khi quý vị bị đau nặng hơn, không thể chờ đến khám theo lịch hẹn trong giờ làm việc bình thường—ví dụ như nhiễm trùng tai hoặc bong gân ở cổ chân hoặc cổ tay.

14	Emergency Room Patient/Doctor **911 flashes** onscreen	**VO:** Ông Ba đã đưa vợ đến **Phòng khám cấp cứu**, vì bà bị thương nặng và tay bà bị chảy máu nhiều. **Chỉ đến phòng cấp cứu nếu tính mạng của quý vị gặp nguy hiểm, ví dụ như nhồi máu cơ tim, đột quỵ, lên cơn suyễn, bỏng nặng, hoặc vết cắt sâu.** Nếu quý vị *không thể* đến bệnh viện, hãy gọi **9-1-1** và yêu cầu xe cứu thương. *Đừng* đến phòng cấp cứu vì đau nhức **nhẹ**.
15	ER Doctor	**SYNC:** "This cut needed stitches, but it will heal in a few weeks."
16	Doctors office 1 Li and daughter with interpreter	**VO:** Khi quý vị đến gặp bác sĩ, quý vị có quyền có một thông dịch viên <u>chuyên nghiệp</u>. Chuyên viên ngôn ngữ này sẽ thông dịch những gì quý vị nói, và những gì bác sĩ và y tá nói, để quý vị hiểu nhau một cách đầy đủ. Bác sĩ hoặc bệnh viện có trách nhiệm cung cấp thông dịch viên. Quý vị sẽ *không* tốn thêm bất kỳ khoản tiền nào khi yêu cầu thông dịch viên.

17		Bác sĩ của Bà Li đã có một thông dịch viên khi họ khám sức khỏe cho con gái bà. Thông dịch viên đã giúp Bà Li hiểu chính xác những gì bà cần phải làm để giúp con gái mình sống khỏe mạnh. ***Đừng* nhờ gia đình hoặc bạn bè của quý vị làm thông dịch viên. Việc này cần được một chuyên viên đã qua đào tạo thực hiện.** Quý vị không được sử dụng bất kỳ ***đứa trẻ*** nào làm thông dịch viên. Khi lấy hẹn với bất kỳ bác sĩ *mới* nào, hãy nhớ cho họ biết rằng quý vị cần một thông dịch viên để thông dịch ngôn ngữ của quý vị.
18	Nurse with language selection card	**SYNC:** "Point to your language and we will get you an interpreter."
19	Financial/Insurance meeting at doctor's office	**VO:** Khi quý vị đến gặp bác sĩ, quý vị cần phải **chi trả** *phần chi phí của mình* cho lần thăm khám đó. Ngay cả khi quý vị *có* bảo hiểm, quý vị thường vẫn phải tự trả ***một phần*** chi phí.
20		Điều quan trọng là phải đến buổi hẹn ***đúng giờ***. Nếu không thể, quý vị phải <u>gọi</u> **<u>trước 24 giờ</u>** để thay đổi hoặc hủy cuộc hẹn.
21	Waiting at bus stop	**VO:** Bà Li có kế hoạch sử dụng ***phương tiện giao thông***, để đảm bảo rằng bà và con gái của bà sẽ không bị trễ khi đến phòng mạch của bác sĩ.

22	Mrs. Li collects medical records into file folder	**VO:** Hãy mang theo ***tất cả*** hồ sơ y tế của quý vị. Quý vị cần phải sắp xếp ngăn nắp mọi hồ sơ và cất giữ hồ sơ ở một nơi an toàn, vì quý vị sẽ cần đến chúng khi quý vị muốn thay đổi tư cách từ người tị nạn thành cư dân thường trú. Hãy đảm bảo rằng hồ sơ của quý vị cho biết ***tất cả*** những lần tiêm chủng, xét nghiệm và điều trị y tế quan trọng khác mà quý vị đã nhận được.
23	Doctor	**SYNC:** "Do you have your medical records with you?"
24	Refugee health screening forms Civil Surgeon giving TB test	**VO:** Hầu hết các xét nghiệm và điều trị y tế quý vị cần để thay đổi tư cách tị nạn của mình đều được cung cấp miễn phí cho quý vị, bắt đầu bằng chương trình **Khám sàng lọc sức khỏe cho người tị nạn.** Khi quý vị muốn thay muốn trở thành một cư dân thường trú, nếu quý vị *không* có các hồ sơ **chứng nhận** đã làm những xét nghiệm và điều trị y tế này, quý vị sẽ phải **chi trả** cho *bác sĩ của Sở Di Trú* để tiêm chủng **lại** cho quý vị.
25	Resettlement Office Caseworker reviews file while on phone	**VO:** Khi ông Adam đến thành phố mới này, một nhân viên phụ trách trường hợp tại cơ quan tái định cư đã lấy hẹn cho ông đến phòng mạch của một bác sĩ và bắt đầu chương trình Khám sàng lọc sức khỏe cho người tị nạn. Những lần thăm khám này là để xác định bất kỳ vấn đề sức khỏe nào của quý vị có thể có, có thể ảnh hưởng đến công việc hoặc học hành của quý vị. Chúng tôi muốn cuộc sống mới của quý vị tại Mỹ được thành công—với công việc tốt cho quý vị, và một môi trường tốt cho các con quý vị. Nếu quý vị hoặc gia đình mình bị bệnh, quý vị sẽ gặp khó khăn khi đi làm, hoặc con cái quý vị gặp khó khăn trong công việc học tập.

26	Doctors Office Mr. Adam shows medical records to doctor and nurse	**VO:** Ông Adam đã mang hồ sơ y tế của mình đến phòng mạch của bác sĩ. Điều quan trọng là quý vị phải mang theo mọi hồ sơ y tế mà quý vị đã mang theo trên máy bay, và đưa cho bác sĩ xem. Quý vị phải cho bác sĩ biết bất kỳ chứng bệnh hoặc vấn đề sức khỏe khác mà quý vị có vào **lúc này**, hoặc nếu quý vị đã từng bị bệnh hoặc được giải phẫu **trước khi** quý vị đến Mỹ.
27	Child getting lead test	**VO:** Chương trình Khám sàng lọc sức khỏe cho người tị nạn bao gồm nhiều xét nghiệm và tiêm chủng. Nó cũng bao gồm **xét nghiệm chì** cho trẻ em. Điều rất quan trọng là quý vị phải nhớ đưa con mình trở lại để xét nghiệm chì ***lần hai***, ba tháng sau lần xét nghiệm đầu tiên. Bác sĩ cần biết kết quả của ***cả hai*** lần xét nghiệm để giúp con quý vị khỏe mạnh.
28		Khi trẻ em hoặc người lớn phơi nhiễm **chì**, ví dụ như do nuốt phải sơn hoặc bụi bẩn có kim loại này, nó có thể rất có hại cho họ. Thậm chí trong máu của quý vị có **một lượng nhỏ** chì, cho dù là do hít phải, nuốt phải, hoặc dù chỉ chạm phải chì, cũng có thể dẫn đến tổn thương não, thiếu máu, đau cơ và khớp, và các vấn đề sức khỏe rất nghiêm trọng khác.
29	Child gets *second* lead test	Hãy nhớ rằng lần thứ ***hai*** kiểm tra máu của con quý vị để xem có chì hay không là rất quan trọng để đảm bảo chúng được khỏe mạnh.

30	Doctors office 2 Blood test, Skin test, X-ray Nurse gives container to Mr. Adam; he returns with stool sample	**VO:** Điều quan trọng là phải tham gia *tất cả các phần* của chương trình khám sàng lọc sức khỏe cho người tị nạn. Khi y tá đưa cho quý vị một hộp lấy mẫu phân, điều rất quan trọng là quý vị phải làm theo các hướng dẫn *một cách chính xác*. Xét nghiệm này là cần thiết để xem quý vị có nhiễm ký sinh trùng hay vi khuẩn có thể gây bệnh cho quý vị và gia đình mình hay không.
31	Doctor gives referral document to patient, so he can go a specialist.	Nếu bác sĩ hoặc y tá phát hiện quý vị bị bệnh hoặc cần sự chăm sóc y tế bổ sung, họ sẽ cung cấp cho quý vị ***giấy giới thiệu***. Việc này có nghĩa là họ sẽ đặt hẹn cho quý vị đến khám ở một bác sĩ *khác*, để quý vị khỏe hơn. Điều rất quan trọng là quý vị phải **đến** theo các cuộc hẹn này, để quý vị có thể được điều trị cho bất kỳ chứng bệnh hoặc vấn đề nào ở mắt, tai hoặc răng.
32	Mr. Adam enters Doctors office 3	**VO:** Những cuộc hẹn này được gọi là ***khám theo dõi bệnh có hẹn***. Quý vị sẽ phải mang theo thẻ bảo hiểm y tế đến các buổi khám theo dõi bệnh có hẹn.
33	Receptionist on camera:	**SYNC:** "Do you have your health insurance card?"
34	Doctors office 3	**VO:** Quý vị không phải chi trả chi phí cho chương trình khám sàng lọc sức khỏe cho người tị nạn. Nhưng quý vị phải chi trả cho tất cả các dịch vụ săn sóc sức khỏe **khác**. Chi phí đó có thể được giảm nếu quý vị có thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ, **hoặc** thẻ bảo hiểm y tế của chủ hãng.

35		**VO:** Ông Adam chỉ mới đến Mỹ được ba tháng. Ông vẫn sử dụng thẻ bảo hiểm y tế của *chính phủ*. Người tị nạn mới được thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ trong <u>tám tháng</u> đầu tiên ở Mỹ. Sau tám tháng, quý vị *có thể* vẫn có thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ, nhất là nếu quý vị có con.
36	Office Conference room Mr. Ba receives benefit card Mrs. Ba gets folder with insurance info	**VO:** Ông bà Ba đã đến Mỹ được hơn một năm, và không còn có thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ nữa. Họ đều đã tìm được việc làm tại các công ty có mua bảo hiểm y tế cho nhân viên. Nếu quý vị không nhận được thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ, quý vị nên cố gắng tìm việc làm có bảo hiểm y tế.
37	Looks in phone book for a doctor	Nếu quý vị không có ***bất kỳ*** thẻ bảo hiểm y tế nào, quý vị nên tìm một phòng mạch của bác sĩ có chi phí thấp. Hãy hỏi nhân viên phụ trách trường hợp của quý vị để biết danh sách các phòng mạch có chi phí thấp. Đi khám bác sĩ mà không có thẻ bảo hiểm y tế có thể rất tốn kém, và <u>quý vị</u> sẽ phải chi trả hóa đơn của phòng mạch bác sĩ. Nếu quý vị *không* chi trả những hóa đơn đó, sau này quý vị sẽ gặp khó khăn khi mua xe ô tô hoặc có được một căn hộ tốt.

38	Obstetrician or Gynecologist consults with patient	**VO:** Bà Li và bà Ba cũng đến khám **bác sĩ sản khoa** hoặc **bác sĩ phụ khoa.** Nếu quý vị là nữ giới, quý vị có thể được giới thiệu đến một trong những bác sĩ này. Họ là các chuyên gia chăm sóc phụ nữ. Những bác sĩ này có thể giúp đỡ quý vị khi quý vị mang thai, cung cấp dịch vụ **chăm sóc tiền sản**. Đây là điều rất quan trọng nếu quý vị sắp có con. Con của quý vị sẽ được *khỏe mạnh hơn* nếu quý vị được chăm sóc tiền sản.
39		Những bác sĩ này cũng có thể giúp giải quyết các vấn đề sức khỏe khác chỉ có ở phụ nữ, chẳng hạn như kinh nguyệt hoặc mãn kinh.
40	2nd Doctor consults with patient	Những chuyên gia chăm sóc sức khỏe này, và các bác sĩ và y tá khác, có thể giúp quý vị thực hiện **kế hoạch hóa gia đình.** Kế hoạch hóa gia đình đóng vai trò quan trọng để quý vị sẽ chỉ mang thai khi đã **sẵn sàng**, và có thể có đúng số con mà quý vị ***muốn*** có.
41 *		Bà Li đã chọn chỉ có hai con, và thực hiện kế hoạch hóa gia đình với sự giúp đỡ của bác sĩ điều trị. Số con quý vị có là tùy vào quyết định ***của quý vị***. **Quý vị có thể chọn** khoảng thời gian chờ giữa hai lần sinh con. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị vào bất kỳ lúc nào quý vị muốn biết thông tin về kế hoạch hóa gia đình.

42	Mother and daughter talk with doctor and nurse	**VO:** Các con của quý vị có thể được một bác sĩ khác *giới thiệu* đến một **bác sĩ nhi khoa**. Bác sĩ nhi khoa là bác sĩ chuyên điều trị cho trẻ em. Điều quan trọng là con của quý vị phải đến khám bác sĩ nhi khoa một cách đều đặn, để chúng phát triển khỏe mạnh.
43		Hãy nhớ mang theo tất cả hồ sơ y tế của con quý vị khi đến khám bác sĩ nhi khoa lần đầu tiên.
44	Doctors office 6 Mr. Ba with new doctor	**VO:** Ông Ba đến khám bác sĩ đều đặn để kiểm soát bệnh viêm khớp. Quý vị có thể được giới thiệu đến một bác sĩ nếu quý vị mắc các bệnh *mạn tính*. Bệnh **mạn tính** là những bệnh *tồn tại trong thời gian dài*, và bao gồm những bệnh như cao huyết áp, tiểu đường và viêm khớp. Các bệnh này cần phải được bác sĩ kiểm tra thường xuyên. Nếu quý vị mắc một bệnh mạn tính, điều quan trọng là quý vị phải đều đặn đến khám bác sĩ để họ có thể kiểm tra tình trạng sức khỏe của quý vị như thế nào.
45		Những gì quý vị ăn và uống và những loại thuốc nào quý vị sử dụng đều có ảnh hưởng đến quý vị. Hãy nhớ cho bác sĩ của quý vị biết quý vị ăn uống những gì và bất kỳ thuốc nào quý vị sử dụng—*kể cả* bất kỳ **vitamin**, **chất bổ sung dược thảo** và **các bài thuốc gia truyền** nào. Họ cũng cần biết việc quý vị có uống **rượu** hay hút **thuốc** không, và *bao nhiêu*.
46	Doctor on camera	**SYNC:** "Tell me about your diet. What do you eat and drink regularly?"

47	Doctors office 7 Mr. Ba at home not sleeping, arguing with family	**VO:** Việc cần đi khám bác sĩ về vấn đề đau đớn, đau khổ trong đầu và trong tâm trí là việc bình thường. Đừng ngại ngùng nếu quý vị thấy cần phải nói chuyện với ai đó hoặc cảm thấy buồn rầu hoặc lo lắng. Những khó khăn trước đây của quý vị có thể vẫn tồn tại, và những khó khăn hiện tại có thể khiến cho quý vị khó ngủ, hoặc ác mộng, hoặc làm hỏng các mối quan hệ của quý vị. Nếu quý vị có một số những cảm giác như thế này, quý vị nên nói chuyện với một chuyên gia về sức khỏe tâm thần.
48	Doctors office 7 Mr. Ba talks with counselor.	Nếu quý vị hồi tưởng những kỷ niệm trong quá khứ, thường gặp ác mộng, cảm thấy tội lỗi hoặc tức giận, hoặc khó ngủ, quý vị có thể cần sự giúp đỡ của một chuyên gia về sức khỏe tâm thần. Loại dịch vụ chăm sóc này có thể được một tư vấn viên, bác sĩ tâm thần hoặc người làm công tác xã hội cung cấp. Điều quan trọng là phải nhận được sự giúp đỡ để quý vị có thể đi làm. Nếu không có sự giúp đỡ, quý vị và gia đình mình có thể gặp khó khăn. Quý vị sẽ *không* bị trừng phạt hoặc bị mang ra khỏi gia đình chỉ vì quý vị yêu cầu giúp đỡ về vấn đề sức khỏe tâm thần của quý vị.

	SECTION 2:	**[VIETNAMESE]**
	SECTION 2: Medications and Home Remedies	**VO: Dược Phẩm và Các Bài Thuốc Gia Truyền**
99	Grocery Store Mrs. Li looks at "over the counter" medicines on the shelf	**VO:** Bà Li luôn cẩn thận khi sử dụng thuốc mua tại cửa hàng thực phẩm hoặc nhà thuốc. Những thuốc này được gọi là **thuốc "không cần kê đơn"**, vì quý vị có thể mua mà không cần đơn của bác sĩ. Nếu quý vị không biết tên thuốc quý vị cần hoặc có thắc mắc, ***hãy hỏi dược sĩ.*** Đây là người được đào tạo chuyên môn về thuốc men—*kể cả* các thuốc bán không cần đơn.
100		Bà luôn **đọc hướng dẫn** cẩn thận và chỉ sử dụng thuốc cho mục đích đã định. ***Không được* uống nhiều hơn lượng thuốc đã được chỉ định trong hướng dẫn—việc đó sẽ không giúp quý vị cảm thấy mau khỏe mạnh hơn.** Hãy đọc hướng dẫn cẩn thận về việc cho *trẻ em* dùng thuốc. Đôi khi, trẻ cần lượng thuốc ít hơn, và cần kiểu thuốc hoàn toàn khác, hoặc không được dùng một chút thuốc nào. Nếu quý vị không cảm thấy đỡ hơn sau khi dùng thuốc mà quý vị mua tại tiệm thuốc, ***hãy đến gặp bác sĩ.***
101	Doctor writes prescription, hands to Mrs. Li Mrs. Li leaves doctor's office with prescription in her hand	**VO:** Có những lúc Bà Li đến phòng mạch bác sĩ và được bác sĩ kê đơn. **Đơn thuốc** dành để mua thuốc chữa trị một bệnh cụ thể của quý vị. Hãy nhớ cho bác sĩ của quý vị biết tất cả các loại thuốc hoặc cách chữa trị quý vị đang sử dụng, kể cả các đơn thuốc ***khác*** và các bài thuốc gia truyền.

102		Một số loại thuốc quý vị ***chỉ*** có thể mua khi có đơn của bác sĩ. Khi quý vị rời khỏi phòng mạch của bác sĩ, quý vị mang đơn thuốc đến nhà thuốc cùng với thẻ bảo hiểm để mua thuốc. Tùy vào loại hình bảo hiểm của quý vị, quý vị *có thể* phải trả một phần chi phí cho mỗi đơn thuốc.
103	Doctors office 1: nurse	**VO:** Điều cực kỳ quan trọng là quý vị phải **làm theo hướng dẫn** của bác sĩ điều trị và dược sĩ bán thuốc cho quý vị. Nếu quý vị không hiểu hướng dẫn, hãy đề nghị họ nhắc lại hướng dẫn, hoặc đề nghị có thông dịch viên. Sử dụng chính xác ***lượng*** thuốc theo hướng dẫn của họ. Sử dụng thuốc vào ***thời điểm trong ngày*** theo hướng dẫn của họ. Và ***tiếp tục*** *sử dụng* thuốc theo số ngày hoặc số tuần như hướng dẫn của họ. **Không bao giờ được *dùng chung* thuốc** với gia đình hoặc bạn bè. **Chỉ** có bệnh nhân mới được sử dụng thuốc theo đơn kê của bệnh nhân đó.
104	Mr. Ba at home, feels bad from the medicine	**VO:** Nếu quý vị có phản ứng khó chịu với thuốc, nếu thuốc đó khiến cho quý vị cảm thấy bệnh nặng hơn hoặc quý vị có *phản ứng dị ứng*, hãy **ngừng sử dụng thuốc đó và thông báo cho bác sĩ ngay lập tức.** Ví dụ như, nếu sử dụng thuốc khiến quý vị **khó thở**, **đau ngực**, **nổi ban**, hoặc **đau bụng**, hiện tượng này có thể là phản ứng dị ứng và quý vị nên nói với bác sĩ ***ngay lập tức*** .

105		Nếu đơn thuốc dùng để mua **kháng sinh**, quý vị phải sử dụng TẤT CẢ thuốc được cấp, ngay cả *sau khi* quý vị cảm thấy khỏe hơn. Hãy sử dụng *tất cả* các thuốc kháng sinh đó.
106	Mrs. Ba removes medicine from suitcase	*Chỉ* sử dụng thuốc kháng sinh mà quý vị đã mua theo đơn của bác sĩ. *Không bao giờ được* sử dụng thuốc kháng sinh do gia đình hoặc bạn bè mua từ các nước khác. Khi không sử dụng thuốc kháng sinh đúng cách, quý vị và con của quý vị có thể *bị bệnh nặng hơn*, và cần nhiều thời gian hơn để khỏe lại.
107	Mr. Adam checks calendar, to make sure he keeps taking tuberculosis medicine for the entire scheduled time.	Nếu toa thuốc của quý vị dùng để điều trị **bệnh lao** hoặc để *đề phòng ngừa* bệnh lao, quý vị phải sử dụng *tất cả* thuốc trong *toàn bộ thời gian* của đơn thuốc. Đôi khi, thuốc trị lao được kê để sử dụng trong 9 tháng. Việc ngừng sử dụng thuốc trước *thời gian này* là rất nguy hiểm. Nếu quý vị *không* sử dụng hết số thuốc trị bệnh lao theo số tháng viết trên đơn thuốc, có thể nguy hiểm cho tư cách nhập cư của quý vị và sẽ khó khăn hơn để trở thành cư dân thường trú hoặc công dân.
108	Doctors office 3 nurse:	**SYNC:** "Do not use medicine that is old or expired. Look at the date on the bottle. It will show a Month/Day/Year. If today is after that date, throw the medicine in the garbage."
109	Mr. Adam at home, on phone	**VO:** Nếu thuốc không cần kê đơn hoặc các bài thuốc gia truyền của quý vị không làm cho quý vị cảm thấy khỏe hơn, hãy nhớ **đến gặp bác sĩ**. Nếu quý vị phải sử dụng thuốc trong thời gian dài hơn, quý vị sẽ cần phải đến nhà thuốc và mua thêm thuốc. Việc này được gọi là **mua thêm thuốc theo đơn**.

110	Mr. Adam drives car to pharmacy	Quý vị có thể *gọi* cho phòng mạch bác sĩ, và yêu cầu họ gọi cho nhà thuốc cùng với đơn thuốc mua thêm của quý vị. Sau đó quý vị có thể *trực tiếp* đến nhà thuốc để lấy thuốc. Hãy nhớ luôn mang theo thẻ bảo hiểm của quý vị đến nhà thuốc.
111		Đôi khi, thuốc được chi trả theo thẻ bảo hiểm y tế của chính phủ của quý vị—hoặc theo bảo hiểm y tế của sở làm của quý vị. Sẽ có những lúc *khác,* quý vị phải tự trả tiền thuốc.
112	Mrs. Li on phone, talks to the nurse at her daughter's school	**VO:** Bà Li cần cho con gái của mình tiếp tục dùng thuốc kháng sinh trong ngày khi em ở trường. Bà gọi cho nhà trường để trao đổi với **y tá của nhà trường**.
113		Nếu con của quý vị cần phải mang thuốc đến trường để sử dụng, quý vị phải liên hệ với y tá của nhà trường. Nếu quý vị không thoải mái khi nói tiếng Anh, nhà trường sẽ cung cấp một *thông dịch viên* cho quý vị, để quý vị có thể trao đổi trực tiếp với y tá. Con của quý vị không được mang theo *bất kỳ* loại thuốc nào đến nhà trường mà y tá không biết.
114	Mrs. Li reads, measures medicine	**VO:** Bà Li cẩn thận đo **đúng liều** thuốc cho con gái mình. Vì trẻ em có khổ người nhỏ hơn so với người lớn, chúng thường cần lượng thuốc *ít hơn*. Hãy làm theo hướng dẫn về việc cho **con** quý vị dùng thuốc một cách thật cẩn thận. Hãy hỏi y tá để biết cách cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh dùng thuốc như thế nào.

	SECTION 3:	[VIETNAMESE]
	SECTION 3: Substance Use/Abuse	**Sử Dụng/Lạm Dụng Dược Chất**
92	Corner bar Ba and Adam enter bar and order a drink Bartender asks for identification	**VO:** Ông Ba và Ông Adam đôi khi thích uống bia với nhau sau giờ làm. Họ đã biết các điều luật về **rượu** ở Mỹ. Ở Mỹ, quý vị phải từ 21 tuổi trở lên mới được uống rượu. Ông Ba và Ông Adam đều đã đủ tuổi để uống rượu, nhưng phải có **giấy tờ tùy thân** để **xác nhận** tuổi của mình.
93	Police car, arresting drunk driver	Rất nguy hiểm và *bất hợp pháp* nếu quý vị đã uống rượu trong khi **lái xe**. Vì lý do này, họ dự định đi bằng các phương tiện khác. Nếu quý vị bị bắt gặp đang lái xe khi đã uống rượu hoặc đã sử dụng các dược chất khác, có thể nguy hiểm cho tư cách nhập cư của quý vị và quý vị có thể bị trục xuất.
94		Hãy nhớ rằng một số ***thuốc*** có thể khiến quý vị mệt mỏi hoặc buồn ngủ, và gây nguy hiểm cho quý vị khi lái xe. Điều này đặc biệt đúng đối với một số **thuốc giảm đau**: Những thuốc này có thể *đặc biệt* nguy hiểm nếu quý vị uống **rượu** khi dùng thuốc.
95	Photos of illegal drugs, narcotics	**VO: Cần sa, bồ đà, cocain, và heroin** đều là các dược chất *bất hợp pháp* ở Mỹ. Việc sử dụng hoặc bán bất kỳ dược chất nào trong số này cũng nguy hiểm cho tư cách nhập cư của quý vị và quý vị có thể bị trục xuất.

96		**Lá Khat** cũng là dược chất phi pháp ở Mỹ. Việc sử dụng hoặc bán dược chất này cũng sẽ nguy hiểm cho tư cách nhập cư của quý vị và quý vị sẽ bị trục xuất. Một số dược chất gây ngộ độc *khác* được sử dụng ở nước mà quý vị từng sống trước đây cũng có thể là bất hợp pháp ở Mỹ, *kể cả các dược chất tự nhiên hoặc thực vật*. Hãy nhớ kiểm tra.
97		**VO: Thuốc lá sợi và thuốc lá điếu** là hợp pháp ở Mỹ, nhưng hút thuốc bị cấm ở hầu hết các tòa nhà. **Khói** thuốc lá rất có hại cho sức khỏe—không chỉ cho người hút thuốc, mà còn cho gia đình họ và bất kỳ ai *khác* hít phải khói thuốc trong phòng do ở gần người hút thuốc.
98	Doctors office 3 nurse	**SYNC:** "Tobacco and cigarettes cause cancer. Tobacco is bad for the health of your family—including your children, if you smoke around them. Breathing the smoke from *your* cigarettes can cause them respiratory problems, asthma, and cancer."

	SECTION 4:	**[VIETNAMESE]**
	Family Issues and Domestic Violence	**VO: Các Vấn Đề Về Gia Đình và Bạo Hành Gia Đình**
87		**VO:** Một số điều luật ở Mỹ có thể khác với luật của nước quý vị đã sống trước đây. Ở Mỹ, nam và nữ *bình đẳng về pháp luật*. Ở Mỹ, **Bạo Hành Gia Đình** là bất hợp pháp. Bạo Hành Gia Đình là khi một người tìm cách làm bị thương, ngược đãi hoặc giành quyền và kiểm soát một người khác—bằng cách lạm dụng về thân thể, tình dục, tình cảm, bằng lời nói hoặc tiền bạc. Bạo hành gia đình có thể xuất hiện trong gia đình ***hoặc*** các mối quan hệ thân mật khác, bất kể độ tuổi—và dù mọi người sống riêng, hay trong cùng một hộ gia đình. Thậm chí còn có thể xảy ra trong các mối quan hệ *trước đây*. Chín mươi lăm phần trăm nạn nhân của bạo hành gia đình là phụ nữ.

88	Police officer on camera	**SYNC:** "It is illegal for men to abuse their wives, sisters, daughters or mothers in America. **VO:** Ở Mỹ, đàn ông không được phép ***đánh*** phụ nữ. Ở Mỹ, đàn ông không được ***ép buộc vợ mình quan hệ tình dục***. Nếu một người đàn ông ép buộc vợ mình quan hệ tình dục, thì hành vi đó là ***cưỡng hiếp***, và bất hợp pháp. Ở Mỹ đàn ông **không được phép có nhiều hơn một <u>vợ</u>**. Nếu một người đàn ông có nhiều vợ, thì người đó vi phạm pháp luật."
89		**VO:** Ở Ohio, phụ nữ phải từ **16 tuổi trở lên** mới được đồng ý quan hệ tình dục. Đàn ông không được quan hệ tình dục với phụ nữ dưới 16 tuổi. Nếu quý vị vi phạm ***bất kỳ*** luật nào trong các điều luật này, có thể nguy hiểm cho tư cách nhập cư của quý vị và quý vị có thể bị trục xuất.

90	911 National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233 Ohio Legal Services 1-866-529-6446	Nếu quý vị *hoặc* bất kỳ ai quý vị biết đang bị lạm dụng—kể cả đàn ông, phụ nữ, người già hoặc trẻ em—hãy gọi **9-1-1** và báo cáo hành vi lạm dụng đó cho cảnh sát. Nếu quý vị cảm thấy không an toàn khi ở nhà, quý vị có thể gọi cho **Đường Dây Nóng Giải Quyết Bạo Hành Gia Đình Quốc Gia**, 24 giờ mỗi ngày, qua số 1-800-799-7233. Dịch vụ này có thể giúp quý vị ở tại một **chỗ tạm trú** gần chỗ quý vị, ở đó quý vị sẽ được an toàn, và cũng có dịch vụ tư vấn. Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp ***pháp lý*** của **Ohio Legal Services** bằng cách gọi số 1-866-529-6446. Tất cả những số này là số miễn phí, được *miễn phí* từ bất kỳ điện thoại nào.

91		**VO:** Ở Ohio, có nhiều chương trình giúp đỡ **trẻ em**: **Head Start** là một chương trình học đường dành cho trẻ từ 3 đến 6 tuổi, giai đoạn gọi là "tuổi mẫu giáo." **WIC** là chữ viết tắt của Phụ Nữ-Trẻ Sơ Sinh-Trẻ Em trong tiếng Anh. Chương trình này cung cấp và hỗ trợ thực phẩm cho các gia đình, để đảm bảo cho họ có đủ thực phẩm. **Medicaid** là chương trình bảo hiểm y tế do chính phủ cung cấp để thanh toán chi phí bảo hiểm y tế. **Help Me Grow** là dịch vụ giúp các trẻ em phát triển từ sơ sinh đến 3 tuổi. Hãy hỏi nhân viên phụ trách của quý vị để được giới thiệu bất kỳ chương trình nào trong số các chương trình này.

	SECTION 5:	**[VIETNAMESE]**
	SECTION 5: Personal Hygiene	**VO: Vệ Sinh Cá Nhân**
49	Li family at home	**VO:** Bà Li đã biết được tầm quan trọng của việc vệ sinh cá nhân. Vệ sinh cá nhân là rất quan trọng cho sức khỏe của gia đình quý vị. Nếu răng, cơ thể, và quần áo của quý vị không được giữ gìn sạch sẽ và giặt thường xuyên, quý vị có thể bị bệnh. Bà Li biết rằng sự sạch sẽ cá nhân cũng quan trọng để bà có thể thành công tại nơi làm việc, và con gái bà có thể thành công trong việc học tập.
50	Mrs. Li and daughters brush teeth, use dental floss	Bà Li và con gái mình chăm sóc răng miệng một cách đặc biệt. Điều rất quan trọng là phải **đánh răng** bằng bàn chải và kem đánh răng mỗi sáng, và trước khi đi ngủ. Nếu quý vị không đánh răng thường xuyên, răng sẽ bị nhiễm trùng và có thể gây đau răng. Răng thậm chí có thể bị rụng.
51	Mrs. Li on camera	**SYNC:** "Did you brush your teeth Maya?"
52	Ba home	**VO:** Ông Ba đã biết về mầm bệnh trong chất nhầy. Chất nhầy và nước bọt trong miệng của quý vị có chứa **mầm bệnh** để gây bệnh. Đừng… ***bao giờ*** khạc nhổ trong nhà. Ông Ba đã biết rằng việc khạc nhổ sẽ làm lây lan vi khuẩn và có thể khiến cho người khác bị bệnh, hơn nữa xem là rất bất lịch sự ở Mỹ.
53	Mr. Ba coughs, sneezes	**Ho** vào không khí là một cách khác làm lây lan vi khuẩn. Điều quan trọng là phải *che miệng* khi ho. Nếu cần, ông Ba dùng tay áo che miệng, hoặc ho vào khuỷu tay. Hoặc tốt hơn nữa là, ông ấy ho vào một chiếc khăn giấy dùng một lần, gọi là khăn **Kleenex**. Ông không ho vào *bàn tay*, vì ngay sau khi ông chạm tay vào đồ vật, vi khuẩn sẽ lây lan.

54	Mr. Ba blows nose, uses Kleenex to wipe his nose.	Nếu ông Ba bị xổ mũi, ông ấy dùng một chiếc khăn giấy dùng một lần, gọi là khăn Kleenex, và hỉ hoặc lau mũi vào khăn giấy. Không được hỉ mũi vào áo sơ mi hoặc vào bàn tay.
55	Ba home Washing hands after coughing – show soap and water	**VO:** Ông Ba cũng biết **rửa tay** là rất quan trọng như thế nào. Bất kỳ khi nào ông ho vào khăn giấy hoặc chạm vào chất nhầy từ mũi, ông ấy đều đến bồn rửa để rửa tay bằng xà phòng và nước. Rửa tay thường xuyên trong ngày là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh và phòng bệnh—cho cả quý vị lẫn con mình.
56		Cũng có thể mua **các loại gel *có cồn*** để giữ vệ sinh bàn tay ở các cửa hàng. Đây là cách tốt nhất để giữ cho bàn tay sạch sẽ khi quý vị xa nhà, không có xà phòng và nước để rửa.
57	Toilet, baby diaper being changed, sitting down to eat fingernail trimming	Mọi người nên luôn **rửa tay** sau khi đi vệ sinh, và sau khi thay tã cho em bé. Điều cũng rất quan trọng là phải rửa tay trước khi nấu ăn hoặc trước khi ăn. Việc cắt ngắn **móng tay**, và vệ sinh bên dưới đầu móng tay cũng rất có ích. Nếu không, chất bẩn bên dưới móng tay có thể làm lây vi khuẩn cho người khác.

58	Adam home Mr. Adam prepares for shower Uses deodorant	**VO:** Ngoài việc rửa *tay* thường xuyên, điều cũng rất quan trọng là phải vệ sinh ***cơ thể*** đều đặn. Ông Adam đã nhận thấy rằng cách dễ nhất để làm việc này là **tắm** hàng ngày. Ông ấy tắm vào buổi sáng trước khi đi làm, dùng **xà phòng** để tắm *cơ thể* và **dầu gội** để gội *tóc*. Sau khi tắm, ông ấy sử dụng chất chống mồ hôi (hay chất khử mùi) ở nách, để ngăn mùi hôi. Để thành công trong công việc, hoặc để con cái thành công trong việc học tập, điều quan trọng là cơ thể sạch sẽ và không có mùi khó chịu.
59	Mrs. Ba in store, looking at feminine hygiene products	**VO:** Bà Li và bà Ba đã biết **các sản phẩm vệ sinh cho phụ nữ** có ở Mỹ. Họ sử dụng các sản phẩm vệ sinh cho phụ nữ ***dùng một lần*** mà họ tìm thấy ở các nhà thuốc hoặc các cửa hàng thực phẩm địa phương, chẳng hạn như nút bông vệ sinh phụ nữ, **băng vệ sinh** và **miếng lót quần**. Họ *thay* những thứ này thường xuyên, để tránh bị bệnh và tránh có mùi khó chịu.
60	Li home Puts clothes in washing machine Folds clean clothes	**VO:** Để giữ cho cơ thể sạch sẽ và tránh có mùi khó chịu, Điều cũng quan trọng là quý vị phải giặt **quần áo** và **bộ đồ trải giường** đều đặn. Bà Li đảm bảo rằng bà và các con gái mình chỉ mặc đồ lót một lần trước khi giặt, và họ mặc đồ lót sạch hàng ngày. **Mọi trẻ em và người lớn cần phải mặc đồ lót sạch hàng ngày.** Trẻ em phải mặc đồ lót khi ra khỏi nhà, hoặc mặc tã nếu chúng chưa biết đi vệ sinh.

61	Changes socks Shirts and pants in closet	**VO:** Bà Li cũng đảm bảo rằng chỉ đi tất chân *một lần* trước khi giặt lại, và gia đình bà mang tất chân sạch hàng ngày. **Áo sơ mi** và quần áo đã chạm vào vùng cổ và vùng nách chỉ có thể mặc một hoặc hai lần trước khi giặt. **Quần** (quần tây) chỉ có thể mặc hai hoặc ba lần trước khi giặt.
62	Changes sheets in master bedroom	**VO:** Bà Li cũng thường xuyên thay **khăn trải giường** của bà và của con gái bà. Bà luôn sử dụng khăn trải giường phủ lên nệm. Nên giặt khăn trải giường thường xuyên, ít nhất hai tuần một lần.
63	Changes sheets in children's bedroom	Nếu con gái của bà "đái dầm" hoặc làm bẩn khăn trải giường khi ngủ, phải giặt ***ngay*** khăn trải giường. Bà Li hiểu rằng cơ thể trẻ nhỏ không thể lúc nào cũng nhịn tiểu suốt cả đêm dài. Bà không nên bao giờ nổi giận hoặc phạt con mình vì đái dầm khi ngủ, vì việc này là tự nhiên, và vấn đề đó sẽ hết khi con gái bà lớn hơn.
64	Washing machine and Laundromat	**Máy giặt** đôi khi được cung cấp ở tòa nhà chung cư có sẵn đồ đạc, hoặc có thể thấy ở Khu Giặt Đồ Tự Động. Máy rất dễ sử dụng, và giúp cho việc giặt quần áo và bộ trải giường trở nên rất đơn giản. Trừ khi quý vị có máy giặt trong căn hộ *của mình*, quý vị cần phải mang theo *tiền* để sử dụng hầu hết các máy giặt và máy sấy.
66	Office worker on camera	**SYNC:** "The restroom is down the hall and on the left."
65	Mr. Adam walks down the hall at a school	**VO:** Ông Adam thấy rằng **bồn cầu** ở Mỹ khác với bồn cầu ở nước ông. Để thành công trong công việc và học tập, điều rất quan trọng là quý vị phải biết cách sử dụng phòng tắm và sử dụng bồn cầu đúng cách.

67	Public bathroom Mr. Adam flushing toilet Second sentence must coincide with a "No" graphic onscreen.	**VO:** Ông Adam ***<u>ngồi xuống</u>*** bồn cầu để chắc chắn rằng toàn bộ phân rơi vào đáy bồn cầu. **Không bao giờ được <u>đứng</u> trên bồn cầu.** Khi Ông Adam đi vệ sinh xong, ông ấy ấn cái cần nhỏ hoặc cái nút để *xả nước* trong bồn cầu. Quý vị phải xả nước trong bồn cầu ***mỗi*** khi sử dụng.
68	.. universal "no" symbol (red barred circle) Mr. Adam washes hands in sink	***Chỉ*** xả nước cho nước tiểu, phân, và giấy vệ sinh. Không xả nước cho khăn giấy—hoặc các sản phẩm vệ sinh của phụ nữ như tã, băng vệ sinh phụ nữ hoặc nút bông vệ sinh phụ nữ. Không bao giờ được sử dụng bồn cầu làm bồn rửa tay. Ông Adam cũng nhớ ***rửa tay*** *<u>mỗi khi</u>* đi vệ sinh xong.
69	Public bathroom 2 Mrs. Ba enters bathroom Uses towel to wash feet	**VO:** Ông bà Ba đã biết cách quan tâm đến người khác khi sử dụng bồn rửa tay hoặc bồn nước để chuẩn bị cầu nguyện. Khi quý vị rửa chân, tốt nhất là quý vị mang theo một tấm vải hoặc khăn tắm để lau bàn chân thay vì cho chân vào bồn rửa.
70	Wipes up water with towel	Ở Mỹ, việc sử dụng bồn rửa *tay* ở nơi công cộng để rửa *chân* bị xem là rất bất lịch sự hoặc thô lỗ. Nếu quý vị ***phải*** rửa chân trong bồn, hãy nhớ lau sạch bất kỳ chỗ nước nào bị bắn ra xung quanh, cũng như ở trên sàn.
71	Mrs. Li at home on phone; checks daughter's scalp	**VO:** Bà Li được nhà trường của con gái mình thông báo rằng bọn trẻ đã tiếp xúc với **chấy**, một loại côn trùng ẩn mình trong da đầu. Bà phải kiểm tra đầu và da đầu của con gái bà xem có chấy không, và sau đó làm theo các hướng dẫn cụ thể để loại trừ chấy.
72	Buys shampoo at pharmacy	Con gái bà cần có một loại dầu gội có thuốc để diệt chấy trong tóc và da đầu, và sau đó họ cần phải giặt ***tất cả*** bộ trải giường và quần áo trong nhà bằng ***nước nóng***.

74	Pharmacist	**SYNC:** "This product will get rid of any of the eggs the lice may have laid —otherwise, they can come right back again."
73		***Thú nhồi bông*** không thể giặt được phải được bỏ vào một túi nhựa thật kín trong hai tuần. Việc làm này sẽ giết *trứng* do chấy đẻ có thể còn sót lại bên trong con thú nhồi bông.

	SECTION 6:	**[VIETNAMESE]**
	SECTION 6: Food Safety and Housekeeping	**VO: An Toàn Thực Phẩm và Quản lý gia đình**
75	Li family washes hands	**VO:** Bà Li hiểu được tầm quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe cho gia đình. Nếu <u>họ</u> bị bệnh, *bà* có thể không đi làm được. Nếu *con gái* của bà bị bệnh, em không thể đi học được. Bà Li biết rằng, điều quan trọng nhất có thể làm để sống khỏe mạnh ở chỗ làm, ở nhà hoặc trường học là **rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước.
76	Doctors office 1 Nurse	**SYNC:** "Wash your hands regularly, especially after you've used the bathroom and before you sit down to eat."
77	Mr. Li uses kitchen faucet to fill water glass, drinks Children fill a glass from bathroom faucet and drink water.	**VO:** Ở Mỹ, nước từ bồn rửa để rửa tay và rửa mặt cũng an toàn như khi dùng để <u>uống</u>. Quý vị *không* cần phải mua nước đóng chai. Quý vị có thể uống nước từ vòi nước ở trong nhà bếp lẫn vòi nước ở trong phòng tắm. Các con của quý vị nên uống nước này, vì nó sẽ giúp **răng** của chúng khỏe hơn và có thể giúp phòng sâu răng.

78	Ba family prepares, eats food	**VO:** Ông Ba biết rằng vợ chồng ông có thể mắc bệnh nặng, nếu họ không xử lý **thực phẩm** đúng cách. Ngay cả khi quý vị không sử dụng những đồ dùng như thìa hoặc nĩa để ***ăn.*** Điều rất quan trọng là quý vị nên sử dụng đồ dùng để ***lấy*** thức ăn. Việc này giúp tránh làm lây lan ***mầm bệnh*** từ tay quý vị sang người khác, mà có thể gây bệnh.
79	Family eats at kitchen table	Gia đình ông Ba ăn đồ ăn ở trên ***bàn***, thay vì ăn trên sàn nhà. Việc này giúp làm giảm nguy cơ thức ăn bị nhiễm ***mầm bệnh*** từ sàn nhà, có thể gây bệnh cho quý vị và gia đình.
80	Put grocery items away *inside* kitchen cupboards Put eggs, milk etc. in refrigerator	Khi gia đình ông Ba mang thức ăn về nhà, họ bảo quản thức ăn đúng cách. Các túi đậu và gạo phải được để ở bên trong tủ, và không bao giờ để ở trên sàn. Trứng, sữa, bơ, phô mai và thịt phải được bảo quản trong **tủ lạnh**.

81		Khi sử dụng dao và thớt để thái thịt, quý vị phải sử dụng một con dao sạch khác và một cái thớt sạch khác để thái rau củ hoặc thực phẩm làm từ sữa. Thịt sống có thể gây bệnh cho quý vị. Hãy nhớ ***rửa tay*** sau khi quý vị chạm vào thịt chưa nấu chín. Bà Ba nấu chín hẳn tất cả thức ăn, để thức ăn không làm họ bệnh. Khi ăn xong, thức ăn còn lại được đậy kín và được cất trong tủ lạnh.
82	She discards old food from the refrigerator. Throws food into the trash.	Gia đình bà Ba chú ý đến việc thức ăn trong tủ lạnh có quá *cũ* không. Thức ăn quá cũ có thể bị hư và gây bệnh cho quý vị. Thức ăn *đã nấu chín* còn dư lại phải được sử dụng trong vòng ba hoặc bốn ngày. Thức ăn được đóng gói mua từ cửa hàng sẽ có *ngày hết hạn* ghi trên nhãn và cần phải được sử dụng trước ngày đó. Ngày hết hạn sẽ cho biết tháng, ngày và năm, như *thế này*: Khi thức ăn cũ hoặc đến ngày hết hạn, phải được vứt bỏ vào thùng rác.

83	Adam home Places garbage into trash can inside apartment Takes garbage outside, places in *dumpster*	**VO:** Bà Adam vứt bỏ **rác** ra khỏi căn hộ của mình thường xuyên. Bà không để rác chất đống trong nhà, vì nó có thể bốc mùi khó chịu. Để rác nhà bếp ở trong nhà cũng có thể thu hút **thú gặm nhấm và côn trùng**. Chúng có thể mang **bệnh tật** đến để gây bệnh cho gia đình quý vị. Hàng ngày, gia đình Adam bỏ tất cả rác vào các túi chất dẻo, và mang ra ngoài đến thùng thu gom rác.

84	Mrs. Adam cleans apartment	Khi sống trong căn hộ, quý vị phải mang rác ra ngoài và giữ cho căn hộ được ***sạch sẽ***. Bà Adam đều đặn dọn dẹp tất cả các phòng trong căn hộ. • Bà dọn dẹp **phòng bếp và phòng tắm** bằng các sản phẩm khử trùng và nước. • Bà dọn dẹp **bồn rửa và bệ bếp** bằng các sản phẩm làm sạch, để ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn. • Bà lau sạch **tủ lạnh** và rửa **sàn nhà**. • Bà cũng rất cẩn thận không để **mầm bệnh** lây lan từ chỗ này sang chỗ khác khi lau dọn. Ví dụ như, bà sẽ không bao giờ sử dụng tấm bọt xốp hoặc vải bẩn mà bà vừa sử dụng trong phòng tắm hoặc trên sàn nhà để lau bệ bếp, bàn, hoặc *bất kỳ nơi nào* trong bếp. • Bà vệ sinh **thảm** ở các phòng khác bằng máy hút bụi. • Bà thường xuyên **giặt** khăn tắm, khăn trải giường, vỏ gối, vải trải bàn và vải trải sàn, và tất cả quần áo bằng máy giặt.

85	Mrs. Li prepares vegetables in kitchen	**VO:** Bà Li đã biết được tầm quan trọng của việc chọn các loại **thực phẩm** có lợi cho sức khỏe của mình và các con gái bà. Ở Mỹ, rất dễ ăn phải quá nhiều thức ăn không có lợi cho sức khỏe, và bị béo phì. Gia đình bà Li đảm bảo ăn *nhiều* rau củ và trái cây, và *một chút* thịt và các thực phẩm tinh bột. Họ rất cẩn thận trong việc không ăn quá nhiều muối, dầu ăn, đường, hoặc chất béo.
86	Sodas, with red universal "no" graphic over them. Mom helps daughter get water to drink	Bà cũng đảm bảo rằng con gái của bà không uống quá nhiều soda, hoặc các loại thức uống khác có **đường**. Những đồ uống đó rất có hại cho răng của trẻ em. Thay vào đó, đồ uống tốt hơn và rẻ tiền hơn cho trẻ em là nước.

	SECTION 7:	[VIETNAMESE]
	Closing	
115*		**VO:** Ba gia đình tị nạn này đã biết nhiều điều về cuộc sống ở quê hương mới của họ, nước Mỹ. Họ đã học được cách **sống khỏe mạnh**, phải làm gì nếu *bị* **bệnh**, và cách tuân thủ **pháp luật** ở Mỹ nơi mà pháp luật có thể khác với pháp luật của nước mà họ đã sống trước đây.
116	Caseworker at desk, answering phone	**VO:** Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, hoặc cần thêm thông tin, vui lòng liên hệ với nhân viên phụ trách trường hợp của quý vị. Quý vị **được tiếp đón ân cần** ở đây, và chúng tôi muốn cuộc sống mới của quý vị ở Mỹ là một cuộc sống ***an toàn***, ***thành công***, và ***hạnh phúc*** cho quý vị và gia đình.