

Hướng dẫn dành cho tình nguyện viên

MỤC LỤC

<i>I. Các Từ Thông Dụng</i>	2
<i>II. Quỹ Đi Lại</i>	5
<i>III. Kinh Nghiệm Đi Dịch</i>	7
<i>IV. Kinh Nghiệm Gia Hạn Visa</i>	9
<i>V. Cách Đi Đến Các Bệnh Viện</i>	11

I. Các Từ Thông Dụng

Common symptoms - Các triệu chứng

Nhức đầu: Headache

Chóng mặt: Dizzy

Mệt mỏi: Fatigue

Buồn ngủ: Drowsy

Buồn nôn: Nausea

Đau cổ họng: Sore-throat

Đau răng: Toothache

Đau tai: Earache

Khó thở: Shortness of breath/Breathless

Tim đập nhanh: Increased heart rate

Đau bụng: Stomachache

Tiêu chảy: Diarrhea

Táo bón: Constipation

Sốt: Fever

Nổi mẩn: Rash

Ngứa: Itchy

Vàng da: Jaundice

Bị viêm nhiễm: Infectious

Bị thương: Wounded

Sưng tấy: Swell

Đau nhức: Ache = Pain = Hurt

Run rẩy: Shiver = Quiver = Shake

Doctors

General practitioner: Bác sĩ đa khoa

Specialist: Bác sĩ chuyên khoa

Surgeon: Bác sĩ phẫu thuật

Anaesthetist: Bác sĩ gây mê

Medicine

Analgesic = Pain-killer: Thuốc giảm đau

Antibiotic (n) Thuốc kháng sinh

Antipyretic (n) Thuốc hạ sốt

Tranquilizer (n) Thuốc an thần

Anaesthetic (n) Thuốc mê

Nouns

Breast: Vú

Chest: Ngực

Heart: Tim

Lungs: Phổi

Abdomen: Vùng bụng

Stomach: Dạ dày

Liver: Gan

Kidneys: Thận

Spinal Cord: Tủy sống

Tissue: Mô

Faeces: Phân, chất cặn

Urine: Nước tiểu

Bone marrow: Tủy

White blood cells (WBC): Bạch cầu

Red blood cells (RBC): Hồng cầu

Platelets: Tiểu cầu

Lymph nodes: Hạch

Ulcer: Ung nhọt, chỗ loét

Tumor: Khối u

Treatment - “*undergo, experience*”

Chemotherapy (n) Hoá học trị liệu

Physiotherapy (n) Vật lý trị liệu

Radiotherapy (n) Xạ trị

Radiography (n) X-rays radiotherapy

Bone Marrow Transplant (BMT) Ghép tủy

Quarantine (n) (v) Cách ly

Operation (n) Phẫu thuật

Pre-med, pre-medication = Drug given before an anaesthetic (thuốc tê) to calm the nerves before an operation

Hospital admission (n) - Hospitalize (v)
Nhập viện

Book admissions = Patients to arrange with the hospital a date to come in for an operation

Pre-assessment = A hospital appointment before the operation date to check details

Discharge (v) Xuất viện

Prescription (n) - Prescribe (v) Kê toa

Diagnostic Tests - *Kiểm tra sức khoẻ*

Blood test: Kiểm tra máu

Urine test: Kiểm tra nước tiểu

Biopsy = Removal of cells or tissues for microscopic examination: Sinh thiết

Histology = Slide of biological specimens into very thin segments for microscopic examination: Xét nghiệm mô

MRI = Magnetic Resonance Imaging:
Chụp cộng hưởng từ

Ultrasound = Sonography: Siêu âm bằng sóng có tần số cao

Echocardiography = Ultrasound of the heart

X-ray: Chụp X-quang

CT scan: Chụp cắt lớp

Endoscopy = Process of examining the inside of the body using an endoscope: Nội soi

Laparoscopy: Phép soi bụng

Bronchoscopy: Phép soi phế quản

Electrocardiograph: Điện tâm đồ

Bone scan = Nuclear scanning test of the bones: Kiểm tra xương

Illnesses - “*suffer from*”

Cold (n) Cảm lạnh

Flu (n) Bệnh cúm

Epilepsy (n) Bệnh động kinh

Encephalitis (n) Viêm não

Laryngitis (n) Viêm thanh quản

Aneurysm (n) Chứng phình mạch

Heart disease (n) Bệnh tim

Heart attack (n) Cơn đau tim

Indigestion (n) = Dyspepsia (n) Chứng khó tiêu

Gastroenteritis (n) Viêm dạ dày ruột

Stomachache (n) Bệnh đau dạ dày

Cirrhosis (n) Bệnh xơ gan

Hepatitis (n) Bệnh viêm gan

Infectious disease (n) Bệnh nhiễm trùng

Virus disease (n) Bệnh nhiễm virus

Cancer (n) Bệnh ung thư

Terminal cancer (n) Ung thư giai đoạn cuối

Haemophilia (n) Chứng máu loãng khó đông

Leukemia (n) Ung thư máu (liên quan tới bạch cầu)

Relapse = Recurrence (n) Sự tái phát

Metastasis (n) Sự di căn

Complication = Side effect (n) Biến chứng

Necrotic = Dead cells or tissue (n) Hoại tử

Acute (a) Cấp tính

Chronic (a) Kinh niên, mãn tính

Benign (a) Lành tính

Malignant (a) Ác tính

Hospital tools/instruments

Thermometer (n) Nhiệt kế

Measure temperature: Đo nhiệt độ cơ thể

Drugs/medicine (n) Thuốc

Pill = Tablet (n) Viên thuốc

Dose of medicine: Liều thuốc

Take medicine: Uống thuốc

Catheter/port/pipe (n) Ống truyền

Needle (n) Kim tiêm - Injection (n) Tiêm

Give an injection: Tiêm thuốc

Cotton balls (n) Bông gòn dạng viên

Gauze pads (n) Miếng gạc

Ointment (n) Dầu

Sticking-plaster = Band-aid = Adhesive bandage (n) Băng dính

Sutures = Stitches (n) Vết khâu, mũi khâu

Sterile = Antiseptic (a) Vô trùng

Medicated oil (n) Dầu gió

Bandage (n) Dải vải để buộc quanh chỗ bị thương (*To bandage sb/sth up with sth*)

Plaster (n) thạch cao

Splint (n) Thanh nẹp để bó chỗ xương gãy

Instant cold pack - for reducing pain and swelling.

Verbs

Pass urine: Đi tiểu tiện

Pass motion: Đi đại tiện

Vomit: Nôn

Cough: Ho

Injure: Bị thương

Heal: Lành vết thương

Operate on sb for sth: Mổ

Cure sb of sth: Chữa cho khỏi bệnh

Treat: Điều trị, chữa bệnh

II. Quỹ Đi Lại

1. Giới thiệu Quỹ đi lại

a) Mục đích

Quỹ đi lại được xây dựng để giúp đỡ hoàn trả phần nào các chi phí phát sinh trong quá trình các thành viên GFO đi giúp đỡ bệnh nhân ở Singapore, ví dụ: giúp trao đổi với bác sĩ, đi gia hạn visa, dẫn đi tìm nhà, và một số trường hợp đặc biệt khác.

b) Các khoản chi phí nào sẽ được hoàn trả?

Các khoản tiền mà thành viên sẽ được hoàn trả bao gồm: (*)

- Tiền đi MRT/bus
- Tiền đi taxi trong những trường hợp cần thiết
- Tiền ăn và các khoản phụ trội phát sinh (nếu có)

i) Điều kiện hoàn trả tiền đi MRT/bus và tiền ăn

- Tiền đi MRT/Bus: Thành viên GFO sẽ được hoàn trả tiền đi MRT/bus cho mỗi chiều đi/về để giúp đỡ bệnh nhân. Số tiền được hoàn trả cho mỗi chiều là không quá S\$2.
- Tiền ăn: Trong trường hợp thành viên GFO phải giúp bệnh nhân từ trước 10am đến sau 2pm, hoặc từ trước 2pm đến sau 7pm, GFO sẽ hoàn trả một khoản tiền nhỏ cho bữa ăn trưa/ ăn tối. Số tiền được hoàn trả cho một bữa ăn là không quá S\$5.

ii) Điều kiện hoàn trả cho tiền đi taxi (*)

- Thành viên GFO phải đi giúp bệnh nhân sau 9h đêm hoặc trước 8h sáng, hoặc không có cách nào đến chỗ bệnh nhân ngoài đi việc đi taxi, hoặc việc giúp đỡ cần phải đi taxi (ví dụ: đi taxi để chuyển đồ cho bệnh nhân)
- Thành viên GFO phải có mặt trong trường hợp khẩn cấp (ví dụ: sau 15-20 phút phải có mặt ở bệnh viện)

- Nếu buổi đi giúp đỡ kéo dài hơn 5 tiếng hoặc kéo dài quá thời gian dự định và người đi giúp có cuộc hẹn gấp (ví dụ: 11h45 mới giúp đỡ xong, 12h có lecture), để giúp thành viên tiết kiệm thời gian, GFO sẽ hoàn trả khoản tiền đi taxi từ nơi giúp đỡ.
- Trong 1 lần đi giúp đỡ, GFO sẽ hoàn trả cho 1 lần đi taxi và số tiền hoàn trả không quá S\$10.

(*) Các điều kiện, quy định có thể thay đổi tùy theo từng trường hợp.

2. Thủ tục hoàn trả lại tiền

- Mỗi thành viên của GFO trước khi đi giúp đỡ sẽ nhận được một bản softcopy, thông qua đó để ghi lại thông tin đi lại và chi phí phát sinh hàng ngày một cách đơn giản và nhanh chóng.
- Sau mỗi ngày đi giúp bệnh nhân:
 - Thành viên gửi bảng thông tin chi phí cho Person-In-Charge (PIC - người chịu trách nhiệm chính) của bệnh nhân mà bạn vừa đi giúp.
 - PIC có trách nhiệm kiểm tra, hoàn thiện toàn bộ thông tin của các thành viên rồi gửi cho Head/Vice-head của GFO Social Activities & Services vào cuối tuần.
 - Sau khi mọi thông tin được sự kiểm tra và chấp thuận của Head/Vice-head, thành viên sẽ được thông báo ngày và sắp xếp địa điểm họp lý để nhận tiền (trung bình 1 tháng/1lần).
- Khi đến nhận tiền, các thành viên được khuyến khích mang theo các loại hóa đơn, càng chi tiết càng tốt. Đối với những trường hợp đi taxi, việc nộp lại hóa đơn là bắt buộc.
- Khi nhận tiền, thành viên sẽ phải kí vào giấy biên nhận đầy đủ.
- Mọi thắc mắc xin liên hệ nhóm Hoạt Động Xã Hội tại Singapore theo địa chỉ email: activities@gentlefund.org

III. Kinh Nghiệm Đi Dịch

1. Trước khi đi dịch

- **Xem thông tin của bệnh nhân trên website** hoặc hỏi trực tiếp người chịu trách nhiệm chính của bệnh nhân đó → Để hiểu quá trình bệnh nhân đang điều trị đến đâu
- **Nắm được những từ mới có liên quan đến bệnh của bệnh nhân** → dễ dàng hiểu khi nghe bác sĩ giải thích
- **Đến đúng giờ**
- Khi gặp bệnh nhân (trong lúc chờ tới lượt), **hỏi thăm tình hình sức khỏe của bệnh nhân** sau lần khám trước. Ví dụ hỏi bệnh nhân xem có triệu chứng gì đặc biệt, có bị mệt không, có bị đau ở đâu không, ăn uống thế nào

2. Trong lúc dịch

- Đầu tiên, nói cho bác sĩ nghe về tình hình của bệnh nhân sau lần khám trước (như đã hỏi bệnh nhân lúc đầu)
- **Nói chậm rãi, chắc chắn, tránh nói nhanh quá** → Khiến bệnh nhân và người nhà bệnh nhân hiểu rõ ý và không cảm thấy lo lắng
- Sau khi bác sĩ giải thích vài câu, **đề nghị bác sĩ dừng lại để bạn có thể dịch** cho bệnh nhân nghe → Giúp cho bệnh nhân an tâm và không bỏ sót lời bác sĩ nói
- **Hỏi lại bác sĩ nếu có từ chuyên môn nào đó không hiểu** → Bác sĩ sẽ giải thích cho bạn bằng hình vẽ, hoặc hành động để bạn có thể nắm được vấn đề. Nếu bạn vẫn chưa hiểu, ghi lại tự đó để về nhà tra từ điển
- Luôn **hỏi bệnh nhân và người nhà của bệnh nhân xem có câu hỏi gì** để hỏi bác sĩ. Ví dụ như thực đơn ăn uống, hay quá trình chữa bệnh tiếp theo là gì
- Cuối cùng, sau khi bác sĩ đi đã dặn dò xong, bạn có thể **hỏi bác sĩ về lịch gặp tiếp theo**

3. Sau khi dịch

- Bạn giúp người nhà bệnh nhân **làm thủ tục thanh toán tiền khám bệnh** hôm đó và lịch hẹn cho lần khám tới
- Nói cho bệnh nhân và người nhà của bệnh nhân biết về thời gian và ngày của lần khám tiếp theo.

4. Một số chú ý khác

- **Luôn bày tỏ thái độ lạc quan với tình hình bệnh của bệnh nhân**, động viên bệnh nhân và người nhà, nói chuyện vui vẻ, tranh tỏ cảm xúc lo lắng vì như thế sẽ làm bệnh nhân và người nhà cảm thấy bất an hơn
- Một điều nhỏ nữa là bạn cũng đừng quên viết lại những thông tin của ngày khám bệnh hôm nay và gửi cho người chịu trách nhiệm chính của bệnh nhân để người dịch lần sau biết được tình hình

Công việc giúp bệnh nhân trao đổi với bác sĩ trong bệnh viện có thể là rất khó vì sẽ phải có chút hiểu biết về các từ chuyên môn. Nhưng chúng tôi, những người đã từng đi dịch tin chắc rằng bạn sẽ cảm thấy tự tin ngày sau lần đầu tiên. GFO rất mong các bạn có lòng nhiệt tình, dành chút thời gian giúp đỡ những người cùng quê hương. Qua đó, bạn còn có thể tạo cơ hội cho mình hiểu biết được nhiều hơn những kiến thức xã hội, học được thêm nhiều từ mới hơn ngoài những gì bạn đã và đang học ở trường.

IV. Kinh Nghiệm Gia Hạn Visa

1. Giới thiệu chung

Các thủ tục xuất nhập cảnh và visa đều được thực hiện tại Sở di trú của Singapore - Tên tiếng Anh là “**Immigration and Checkpoint Authority**”.

Trang web hướng dẫn thủ tục gia hạn visa xem tại:
http://app.ica.gov.sg/serv_visitor/social_visit/application_types.asp#medical

Địa chỉ: Immigration & Checkpoints Authority
ICA Building (Lầu 4: Làm visa cho người nước ngoài)
10 Kallang Road, S208718
(Gần Lavender MRT station)

Thời gian làm việc:

- | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| - Thời gian hành chính: | Ngày trong tuần | : 8:00 am – 5:00 pm |
| | Thứ bảy | : 8:00 am – 1:00 pm |
| - Thời gian lấy visa: | Ngày trong tuần | : 8:00 am – 7:00 pm |
| | Thứ bảy | : 8:00 am – 3:00 pm |

2. Thủ tục

a) Hồ sơ bao gồm:

- Các giấy tờ chuẩn bị trước khi đi:
 - o Hộ chiếu (**Passport**) của bệnh nhân và thân nhân cùng với Tờ nhập cảnh – màu trắng (**Embarkation form**)
 - o Đơn V75 (**Form V75**) hay **Giấy chứng nhận của bác sĩ** điều trị, bao gồm:
 - Tên và số hộ chiếu của bệnh nhân
 - Tên, số hộ chiếu và quan hệ với bệnh nhân của tất cả thân nhân
 - Lí do và thời gian ở lại Singapore
 - Chữ kí của bác sĩ và dấu mộc của bệnh viện hoặc phòng khám đang điều trị
- Ngoài ra còn có Tờ đơn số 14 (**Form 14**) được phát miễn phí ở ICA Building để điền thông tin cá nhân của bệnh nhân và thân nhân

b) Hướng dẫn làm thủ tục:

- Nếu thân nhân có người là nữ phải đi cùng với người làm thủ tục để kí xác nhận không mang thai
- Đến level 4, ICA Building, lấy số vào xếp hàng từ quầy 29 đến 38
- Khi đến số gọi, nộp hồ sơ cho nhân viên Sở di trú. Nhân viên sẽ giữ lại hộ chiếu và các

giấy tờ cần thiết rồi thông báo có thể được visa lấy ngay trong ngày hôm đó hoặc có trường hợp phải đợi đến ngày hôm sau mới lấy được

- Đối với trường hợp ngày hôm sau lấy: Nhân viên Sở di trú sẽ gửi lại tờ giấy có ghi số xếp hàng. Ngày hôm sau, người làm thủ tục sẽ đem đến level 4, Information/Queue Ticket Counter để đổi số và xếp hàng từ quầy 43 đến 47 để lấy lại hộ chiếu.

c) *Phí gia hạn visa:*

- Số tiền phí tùy theo khoảng thời gian ở lại Singapore:
 - S\$20/người : từ 2 tháng trở xuống
 - S\$40/người : từ 3 tháng trở lên
- Đóng tiền khi nhận lại hộ chiếu
- Phương thức thanh toán: bắt buộc trả tiền bằng **thẻ** (thẻ xe bus, cashcard hoặc thẻ ngân hàng)

d) *Các lưu ý khác:*

- Các bệnh viện có dịch vụ gia hạn visa miễn phí tại Trung Tâm Giúp Đỡ Người Nước Ngoài
 - International Patient Liaison Centre - *National University Hospital*
24-Hour Helpline: (65) 6779 2777
 - International Medical Services - *KK Mother's and Children's Hospital*
24-Hour Helpline: (65) 6394 8888

V. Cách Đi Đến Các Bệnh Viện

1. *National University Hospital (NUH) - 5 Lower Kent Ridge Road (S) 119074*

NUH nằm trong khuôn viên của National University of Singapore (NUS), gần Buona Vista MRT Station. Từ Buona Vista MRT, có shuttle bus đi tới NUH.

Từ Buona Vista MRT Station có 2 cách đi tới NUH:

- Đi xuống level 1, bắt shuttle bus tới NUH. Shuttle bus chỉ hoạt động trong giờ hành chính
- Đi qua cầu vượt, sang đường bắt bus 95 hoặc 198 tới NUH

2. *Gleneagles Hospital - 4 Napier Road (S) 258498*

Gleneagles Hospital có thể đi thẳng tới từ Clementi, Holland Village và Orchard.

Từ Clementi MRT Station:

- Qua đường phía đối diện với Mc Donald's, bắt bus 105, 106, 174... xuống ở bus stop trước Gleneagles Hospital
- Bus 106 đi nhanh nhất. Từ Clementi, bus 106 chạy dọc theo MRT line, qua Buona Vista MRT station, qua Holland Village, qua Botanic Garden, rồi tới Gleneagles Hospital

Từ Orchard MRT Station:

- Lên cổng B ra phía Orchard Boulevard
- Bắt bus 1, 14, 106, 174... xuống ở bus stop đối diện Gleneagles Hospital

Từ NUS:

- Bắt bus 95 hoặc 200, xuống ở bus stop ngay sau Buona Vista MRT Station 1 bên
- Bắt bus 105, 106... xuống ở bus stop trước Gleneagles Hospital

3. Singapore General Hospital (SGH) - 1 Hospital Drive (S)169608

Singapore General Hospital là 1 trong những bệnh viện công lớn nhất ở Singapore, bao gồm cả các trung tâm như là: Singapore National Eye Centre (SNEC), National Cancer Centre, National Heart Centre...

SGH ở ngay cạnh Outram Park MRT. Từ NUS cũng có thể bắt bus 197.

4. Mount Elizabeth Hospital (Mount E) - 3 Mount Elizabeth (S) 228510

Mount E ở ngay cạnh Lucky Plaza, gần Orchard MRT Station.

Từ Orchard MRT Station:

- Lên cổng A, ra phía trước Tangs Plaza
- Đi về phía bên hông của Lucky Plaza

Từ Clementi MRT Station:

- Qua đường phía đối diện với Mc Donald's, bắt bus 105, 106, 174... xuống ở bus stop trước Lucky Plaza
- Bus 106 đi nhanh nhất. Từ Clementi, bus 106 chạy dọc theo MRT line, qua Buona Vista MRT station, qua Holland Village, qua Botanic Garden, tới Orchard Road và Lucky Plaza

Từ NUS:

- Bắt bus 95 hoặc 200, xuống ở bus stop ngay sau Buona Vista MRT Station 1 bên
- Bắt bus 105, 106... xuống ở bus stop trước Lucky Plaza

5. KK Mother's and Children's Hospital - 100 Bukit Timah Road (S) 229899

KK Hospital nằm ở gần Novena MRT and Little India MRT Station. Từ Novena MRT (cổng

B) và Bugis MRT, có shuttle bus (chỉ hoạt động trong giờ hành chính) đi thẳng tới KK Hospital.

Ngoài ra, còn có thể đi tới bệnh viện bằng bus 56, 57, 166, 851, 980 ở cổng B, Novena MRT.