

NEWSLETTER



**Feb
2022**

Nhịp sống TMA

- TMA Tech Group ra mắt Leadership Development Program
- Hợp tác đại học: Chào năm mới với nhiều hoạt động tiêu biểu
- TIP chào đón thực tập sinh trở lại sau mùa dịch
- Để Engineers phỏng vấn thành công với khách hàng?
- [360°DC] Năm mới nhiều niềm vui với các hoạt động ý nghĩa
- Gọi ngay hotline để sử dụng các dịch vụ tiện ích tại QTSC!

TMA Tech Group ra mắt Leadership Development Program

16h thứ 4, ngày 11/02
vừa qua, TMA Tech Group đã ra mắt Leadership Development Program (LDR) tại Hall A, Lab 6. Buổi lễ có sự hiện diện của chủ Lê - Chủ tịch Tập đoàn cùng các anh chị trong Ban Giám đốc, các DC heads và Departments heads. Mục tiêu của chương trình là phát hiện và đào tạo nhân tài và đội ngũ lãnh đạo tài năng để TMA Tech Group phát triển mạnh mẽ và bền vững.



Chương trình này sẽ chia thành 3 nhóm:

Nhóm 1

Director,
Senior Director và VP

Nhóm 2

Manager và Senior
Manager

Nhóm 3

Cấp Engineer

Chương trình cho Nhóm 1 sẽ bắt đầu từ quý 2 năm nay.

Thông qua các seminars/workshops do các chuyên gia – doanh nhân chia sẻ, chương trình sẽ trang bị nhiều kỹ năng phong phú và đa dạng:

- **Leader vs. Manager**
- **Planning & Organizing**
- **Strategic Thinking. System Thinking**
- **Performance Management. Operation Optimization & Innovation**
- **Making Business Plan**
- **Sale, PR, Marketing**
- **Change/Crisis/Risk Management**
- **Presentation & Public Speaking**
- **Business Communication. Negotiation. Dealing with difficult customers & situations**
- **Team Building & Motivation**
- **Influencing & Trust Building**

“Học đi đôi với hành” - Các học viên sẽ được tham gia các công việc - dự án thực tế tại các department và project, các chương trình – sự kiện trong và ngoài công ty để có thể trải nghiệm các công việc khác nhau, giúp tiến bộ một cách nhanh chóng và hiệu quả nhất.

Chương trình này sẽ tiến hành liên tục hằng năm cho các ứng viên mới, giúp tập đoàn có đủ nhân tài để sẵn sàng cho các lĩnh vực mới, dịch vụ mới và công nghệ mới. Đây cũng là cơ hội tuyệt vời để các bạn chuẩn bị hành trang vững vàng cho phát triển nghề nghiệp.

Hợp tác đại học: Chào năm mới với nhiều hoạt động tiêu biểu

Từ sau tết, các hoạt động hợp tác giữa TMA và các trường đại học đều dần được khởi động, chuẩn bị cho sự ra mắt của nhiều sự kiện hấp dẫn. Trong số đó, một vài hoạt động đã được triển khai ngay trong tháng.



Khởi động lại Lab tour - đón sinh viên từ các trường đến thăm quan TMA



Sau một thời gian dài tạm ngưng vì dịch bệnh, cuối tháng 02, hoạt động lab tour – đón sinh viên từ các trường đến thăm quan và tìm hiểu về TMA đã chính thức được khởi động lại. Đây là hoạt động nhằm kết nối sinh viên và doanh nghiệp, mang đến các bạn những góc nhìn trực quan, sinh động về môi trường làm việc thực tế tại TMA.

Để đảm bảo an toàn chống dịch, các bạn sinh viên tham gia lab tour được bố trí số lượng hạn chế nhất định và yêu cầu tuân thủ chặt chẽ quy định về phòng chống dịch.

Mở đầu cho lab tour năm nay là các bạn sinh viên năng động đến từ Trường ĐH Văn Lang. Các bạn đều rất vui và hào hứng trong chuyến thăm quan lần này.





Tham gia đánh giá chất lượng sinh viên

Định kì hàng năm, các trường đại học thường tổ chức những hoạt động gặp gỡ, trao đổi cùng doanh nghiệp để tìm hiểu về mong muốn, nhu cầu tuyển dụng cũng như khảo sát, đánh giá chất lượng sinh viên với mong muốn tìm hiểu và nâng cao chất lượng đào tạo.

Hiện tại, với hơn 3300 nhân viên, TMA là một trong những công ty có số lượng nhân sự CNTT đông đảo cũng như nhu cầu tuyển dụng cao; cùng với đó, các hoạt động hợp tác, tuyển dụng sinh viên tại các trường cũng diễn ra sôi nổi nên thường nhận được lời mời tham gia hỗ trợ các hoạt động đánh giá, phát triển công tác đào tạo sinh viên tại các trường.

PHÒNG LUYỆN THI SỐ 01

KIỂM ĐỊNH CHẤT LƯỢNG TRONG TRÌNH ĐÀO TẠO

NGÀNH CÔNG NGHỆ TRÍ TUỆ - TRƯỜNG ĐẠI HỌC
NGÀNH NGÔN NGỮ - TRƯỜNG ĐẠI HỌC
NGÀNH QUẢN TRỊ - TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Thà

Anh Nguyễn Quang Nghĩa trong cuộc họp cùng Trường Đại học Ngoại ngữ - Tin học TP Hồ Chí Minh

TIP chào đón thực tập sinh trở lại sau mùa dịch

Sau Tết, các hoạt động thực tập, đào tạo tại TIP được tổ chức offline trở lại. Đây cũng là khoảng thời gian TIP đẩy mạnh các chương trình PR, tuyển dụng để đáp ứng nhu cầu nhân lực hiện tại.



Chào đón 131 thành viên mới đến với ngôi nhà TIP

Sáng 14/02, buổi lễ Chào đón Thực tập sinh khóa 9 – Internship Opening Day đã được tổ chức tại Công viên Sáng tạo TMA Bình Định (TIP) trong không khí tươi vui của ngày thứ hai đầu tuần. Khóa thực tập lần này quy tụ 131 bạn sinh viên tham gia, hầu hết đến từ các trường đại học khu vực miền Trung.

Trong buổi lễ, các bạn đã được cung cấp nhiều thông tin hữu ích về TIP cũng như được chia sẻ những lời khuyên quý giá giúp các bạn nhanh chóng bắt nhịp và phát triển tốt nhất tại môi trường TIP.





Webinar “Khám phá TIP” mang TMA Bình Định đến gần hơn với mọi người

Cũng trong tuần qua, webinar “Khám phá TIP: Nơi hiện thực hóa ước mơ cho những kỹ sư công nghệ ngay tại miền Trung” do TMA tổ chức cũng đã được diễn ra. Sự kiện đã mang đến cho hơn 100 người tham gia những thông tin thú vị, hữu ích về môi trường làm việc, định hướng phát triển và các chương trình tuyển dụng hấp dẫn tại Công viên Sáng tạo TMA Bình Định (TIP).

Các bạn sinh viên và cả những bạn đã đi làm trong lĩnh vực CNTT đã có hơn 120p thực sự ý nghĩa với những thông tin được chia sẻ từ diễn giả cũng như giúp các bạn giải đáp rất nhiều thắc mắc, câu hỏi phần lớn về nghề nghiệp, công việc và môi trường tại TIP.

Góp phần cho sự thành công của chương trình lần này là các anh chị diễn giả đến từ TIP:

- Anh Nguyễn Ngô Duy Bình – Giám đốc Dự án
- Chị Lâm Thị Thanh Thảo – Trưởng phòng Hành chính và Đào tạo
- Anh Trần Hoàn Anh Nguyên – Quản lý Dự án – Head of Data Science Group
- Anh Bùi Đức Lực – Kỹ sư phần mềm Cấp cao



TMA khởi động nhiều khóa học mới cho năm mới

Để tạo điều kiện cho nhân viên TMA bổ sung kiến thức, kỹ năng, Upskills đã tái khởi động chương trình đào tạo Management Training Program. Cùng đó là mở mới khóa Customer Interview for Engineers. Các khóa học online qua zoom và Smart Learning vẫn được tổ chức đều đặn.

1 Các khóa học online

- Hot trend:

- › Introduction to Kubernetes
- › Introduction to Jenkins

- Soft skills:

- › Influence
- › Mind Control: Managing Your Mental Health During COVID-19

- Leadership & Management:

- › Leadership Through Social Influence
- › Leadership Through Marketing

- Foreign Languages:

- › Learning English by Quiz: Vocabulary - Movies
- › Learning English by Quiz: Listening - Conversational Phrases

Chủ động tìm kiếm khóa học yêu thích với đa dạng chủ đề và nội dung tại:

<https://smartlearning.tma.com.vn/>

2 On-line Hot-trend technical introduction

- What is the Internet of Behavior (IoB) and why is it the future?



Các khóa học live training qua zoom.us:

- Technical:

- › Advanced C#
- › Introduction to Helm
- › Introduction to Docker and Kubernetes

- New hire & soft skills cho nhân viên mới được tổ chức đều đặn hàng tuần qua Zoom.us

3 Khởi động lại chương trình đào tạo Management Training Program

Đây là khóa học dành cho PM candidates. Tham gia khóa học này, học viên được cung cấp, nâng cao kỹ năng quản lý, từ đó góp phần tăng hiệu suất của dự án, hạn chế tối đa phản hồi không tốt từ khách hàng. Khóa sẽ khai giảng vào ngày 02/03 sắp tới, dự kiến kéo dài 6 tháng.

4 Khởi động khóa học mới “Customer Interview for Engineers”

Khóa học sẽ được tổ chức định kỳ hàng quý cho các bạn Engineers sẽ tham gia phỏng vấn với khách hàng.

Sau khóa học này, các bạn sẽ có sự chuẩn bị tốt hơn để xây dựng sự tự tin, lòng tin và giúp vượt qua cuộc phỏng vấn với khách hàng

Khóa đầu tiên sẽ bắt đầu vào ngày 01/03 tới đây với sự tham gia của hơn 20 Engineers từ các DGs.

5 Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 3/2022 tại: <https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>

6 Tuyển dụng fresher và internship nhận hồ sơ ứng tuyển nhiều vị trí:

TMA Solutions Tuyển Dụng Thực Tập Sinh

Testing (Automation/Manual)
Java Developer
.Net Developer
Front-End Developer
Python Developer
IoT Developer
NodeJS Developer

TMA Solutions Tuyển Dụng Sinh Viên Mới Tốt Nghiệp

Java Developer
.NET Developer
Python Developer
C/C++ Developer
Mobile Developer
Front-end Developer
Full Stack: Java/PHP
DevOps Engineer

Hỗ trợ kết hợp thực tập và probation/contractor dành cho sinh viên giỏi, năm cuối

[360°DC]

Năm mới nhiều niềm vui với các hoạt động ý nghĩa

Những hoạt động sôi nổi đầu năm mới là hết sức cần thiết để tạo động lực cho anh chị em nhanh chóng bắt nhịp với công việc. Do đó, các dự án đã liên tục tổ chức nhiều sự kiện ý nghĩa để gắn kết thành viên. Những buổi lì xì, gặp mặt đầu năm... đã giúp TMA luôn ấm áp và rộn rã tiếng cười.



Các DC tổ chức lì xì đầu xuân

Sau thời gian WFH dài cũng như sau kỳ nghỉ Tết Nguyên Đán, các thành viên TMA đã trở lại văn phòng làm việc. Chào mừng ngày hội ngộ, các dự án đã tổ chức nhiều hoạt động ý nghĩa, tạo không khí phấn khởi trong những ngày đầu năm mới. Những phong bao lì xì đỏ thắm cũng đã được các manager trao tặng đến các thành viên thay lời chúc năm mới nhiều may mắn, an lành và hạnh phúc.





Trở lại guồng quay công việc

DC19: Dự án Sphera CoW được tăng thêm thành viên, và khách hàng cũng chia sẻ dự định thành lập thêm một team mới nữa.

DC9: DC9 đã bắt đầu một dự án mới về Web Application với Altaworx về Advanced Management Operations Platform (AMOP). Bên cạnh đó, tiếp nối thành công của GIS meeting của DC19 & DC12, GIS meeting của DC9B sẽ được tổ chức vào cuối tháng 2 này.

DG4: Đầu năm 2022, DG4 đã bắt đầu những dự án mới với Tait communications

Top những bộ phim tài liệu về môi trường đáng xem

Môi trường là không gian sống, nơi ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống, cung cấp tài nguyên thiên nhiên phục vụ cuộc sống của con người. Tuy vậy, bạn đã thực sự hiểu và trân trọng thế giới xung quanh mình. Những bộ phim tài liệu về môi trường dưới đây sẽ giúp bạn thêm trân trọng Mẹ Trái Đất.



Night on Earth (2020)

Night on Earth là loạt phim về thiên nhiên, vén bức màn đêm và giới thiệu cuộc sống bí ẩn của muôn loài trên thế giới, từ sư tử săn mồi đến những chú dơi bay lượn.

Sử dụng công nghệ đột phá để ghi lại hành vi của các sinh vật sống về đêm, Đêm trên Trái Đất - Night On Earth (2020) mang đến cho người xem một cái nhìn sâu sắc, độc đáo về thế giới của vương quốc động vật. Phim bao gồm sáu tập và được kể lại bởi nữ diễn viên của The Handmaid's Tale - Samira Wiley, loạt phim mới khám phá nhiều môi trường sống khác nhau - từ Savanna châu Phi đến sa mạc Peru.



Our Planet (2019)

Loạt phim tài liệu đầy tham vọng với phạm vi ấn tượng giúp chúng ta trải nghiệm vẻ đẹp tự nhiên của Trái đất và nghiên cứu cách khí hậu thay đổi tác động lên mọi sinh vật sống. Bao gồm 8 tập phim, đội ngũ xây dựng Our Planet mất đến 4 năm và đi qua 50 quốc gia chỉ để thực hiện những tập phim dài chưa đến 1 giờ. Mục đích của Our Planet là phô diễn những cảnh tượng tuyệt diệu chưa từng thấy của thế giới động vật, từ trận độ vuốt trên không của đại bàng cho đến những sinh vật sống hàng ngàn dặm dưới đáy đại dương. Series cũng nhắc nhở nhẹ người xem thiên nhiên đáng được trân trọng và cần được bảo vệ đến thế nào.

Loạt phim tài liệu Our Planet đưa ra lời cảnh báo về sự nóng lên của toàn cầu, những môi trường sống bị hủy diệt và nhiều loài biến mất, đồng thời mang đến một thông điệp sống còn: ‘Hãy cứu lấy hành tinh của chúng ta trước khi quá muộn!’.

Climate Change: The Facts (2019)

Hình ảnh chú đười ươi một mình chiến đấu với chiếc máy xúc (cùng con người) để bảo vệ ngôi nhà thiên nhiên của chính mình trong “Climate Change: The Facts (2019)” gây xúc động mạnh cho người xem. Khi cuộc sống con người càng phát triển, nhu cầu hiện đại hóa mọi thứ được nâng cao dẫn đến hành động xâm chiếm môi trường, không gian tự nhiên làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống của các loài động thực vật hoang dã.

Hình ảnh và hành động của chú đười ươi gây thương cảm mãnh liệt, từ đó giúp truyền tải thông điệp tích cực về việc cùng chung tay bảo vệ môi trường sống tự nhiên cho các loài động vật hoang dã.





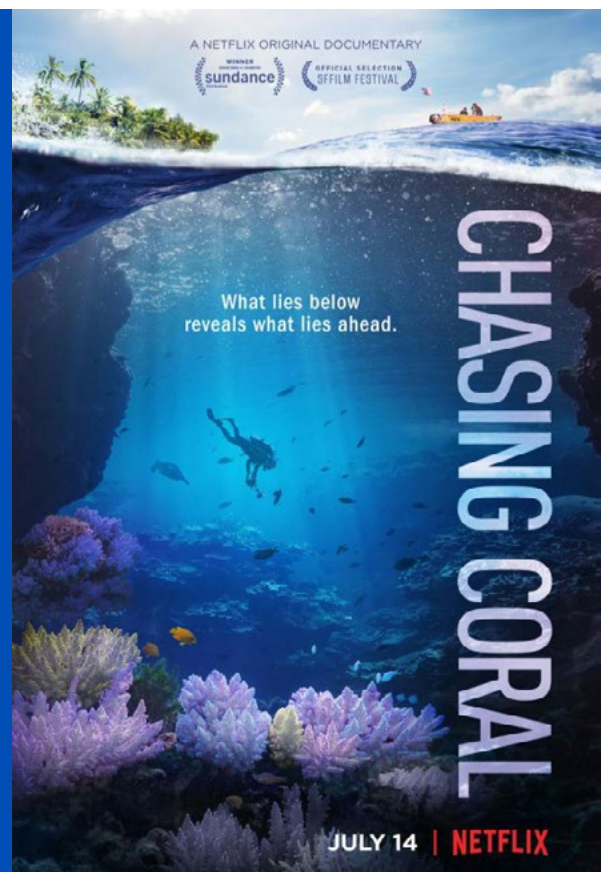
Blue (2017)

Bộ phim tài liệu xoay quanh cuộc sống của các loài sinh vật biển và những vấn đề về ô nhiễm môi trường ảnh hưởng tới sự sống còn của các loài vật này. “Blue” còn có ý nghĩa quan trọng trong việc truyền tải thông điệp tích cực đến con người về ý thức bảo vệ môi trường biển, tránh xả rác thải, nhựa hay nilon làm hủy hoại môi trường sinh vật biển.

Chasing Coral (2017)

Đa số vùng biển trên khắp bản đồ Việt Nam đều có những rạn san hô tuyệt đẹp. Nhưng có thể trong tương lai, chúng sẽ bị tẩy trắng cùng hàng loạt rạn san hô khác trên thế giới vì sự nóng lên toàn cầu. San hô chết sẽ ảnh hưởng nặng nề lên hệ sinh thái đại dương và đương nhiên cũng tác động gián tiếp lên đời sống con người.

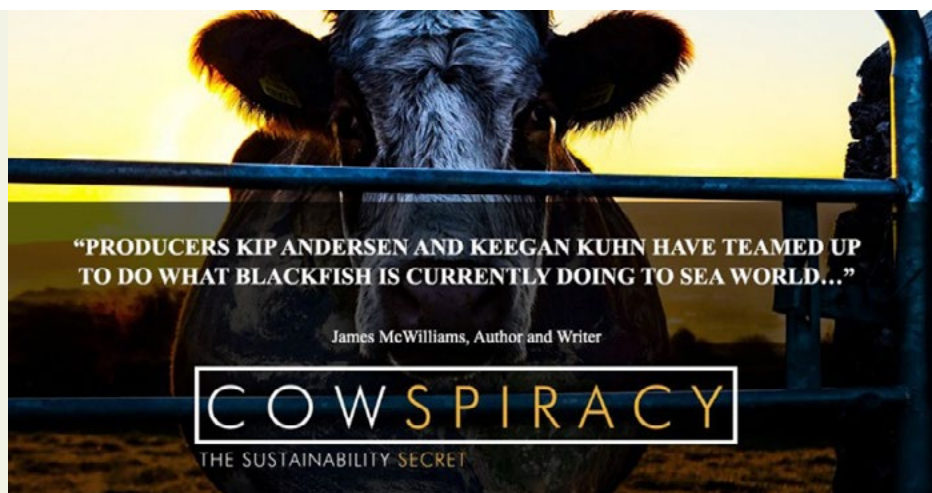
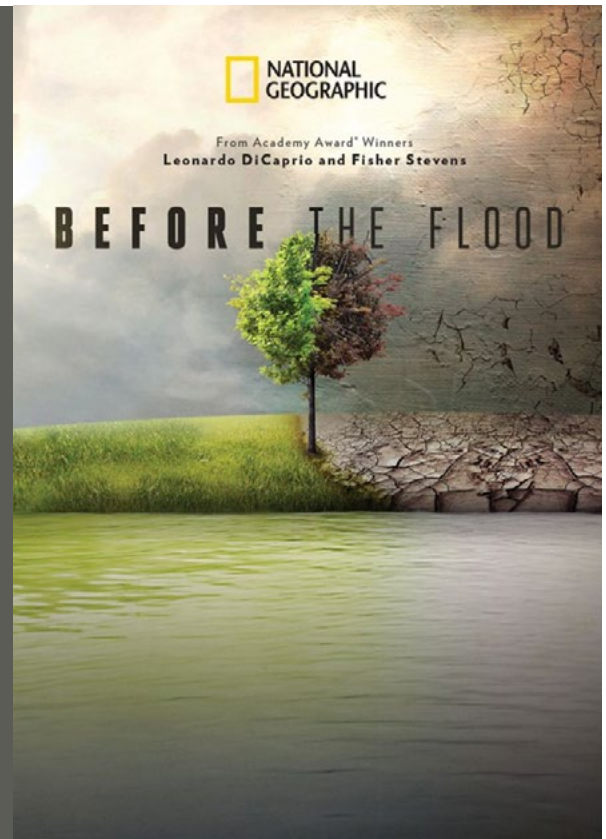
Được quay trong suốt ba năm, Chasing Coral có hơn 500 giờ quay dưới nước mô tả việc tẩy trắng san hô có tác động tàn phá ở quy mô rất lớn, vì đây là nơi sinh sống của rất nhiều loài sinh vật biển quý hiếm. Vô số hồ sơ từ tình nguyện viên tại hơn 30 quốc gia cũng như sự hỗ trợ từ hơn 500 người trên khắp thế giới đã giúp bộ phim mô tả chi tiết về cái chết của san hô trên phạm vi toàn cầu. Sự biến mất diện rộng ở các rạn san hô đã đạt đến mức báo động và Chasing Coral đã gửi thông điệp hành động lên toàn thế giới.



Before The Flood (2016)

Lại một tác phẩm ấn tượng của nam diễn viên diễn trai Leonardo DiCaprio sau “Virunga”. Bộ phim chiến thắng ở hạng mục phim tài liệu tại Hollywood Film Awards 2016. “Before The Flood” kể về hành trình của Leonardo và đạo diễn Fisher Stevens, trong những chuyến đi khắp thế giới để ghi lại các tác động nặng nề của biến đổi khí hậu và đưa ra giải pháp thiết thực nhất để ngăn chặn thảm họa thảm khốc.

Từ những câu chuyện từ thời bé đến câu chuyện về Adam & Eva, sau đó hướng người xem đến hiện trạng thực tế về thiên nhiên và môi trường sống, Leonardo đã thành công trong việc dẫn dắt dòng chảy của bộ phim cũng như cảm xúc của người xem. Cuối cùng, nam diễn viên muốn truyền tải thông điệp “Trái đất đang đứng trước một cơn lũ lớn có thể nhấn chìm tất cả thiên đường mà Chúa tạo ra”.



Cowspiracy (2014)

Nếu bạn nghĩ ăn thịt không liên quan gì đến môi trường, bộ phim tài liệu Cowspiracy: The Sustainability Secret sẽ cho bạn nhiều khoảnh khắc được khai mở.

Cowspiracy mang cho khán giả một cái nhìn tiêm cận nền công nghiệp thịt động vật đã ảnh hưởng nghiêm trọng như thế nào đến môi trường. Trung bình 1 kilogram thịt chúng ta ăn hằng ngày sẽ tác động lên mọi thứ, từ nạn phá rừng, các vùng biển chết trên đại dương cho đến việc chế biến thực phẩm sẽ liên quan đến chính nguồn nước chúng ta sử dụng.

Các nhà làm phim đứng sau Cowspiracy, Kip Andersen và Keegan Kuhn đã tiếp tục thực hiện What the Health vào năm 2017, bộ phim về tác động của việc ăn các sản phẩm từ động vật lên sức khỏe con người (có trên Netflix)

Hiểu thêm về di chứng hậu COVID-19, cùng tìm cách vượt qua!

Hiện nay, nhiều bệnh nhân sau khi nhiễm COVID-19 đã gặp các triệu chứng tồn tại dai dẳng, thậm chí phải quay trở lại bệnh viện để điều trị. Các kết quả nghiên cứu cho thấy, có 33% -76% người bệnh có thể gặp triệu chứng hậu COVID-19 kéo dài ít nhất 6 tháng sau khi nhiễm bệnh, 20% người bệnh phải tái nhập viện; 80% người bệnh phải theo dõi tại cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu trong vòng 2 tháng sau xuất viện.



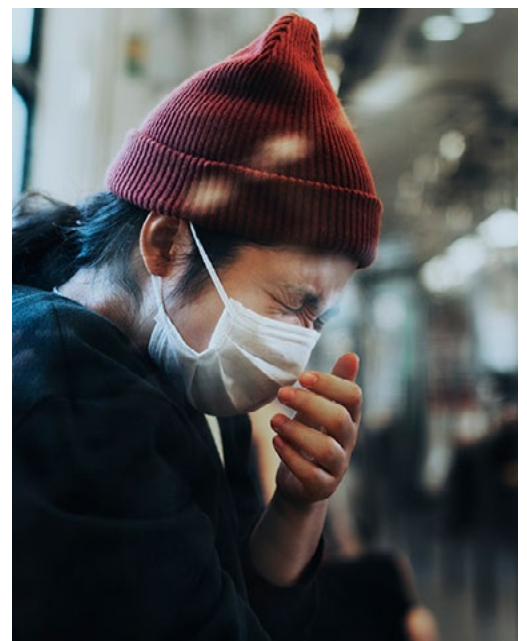
Hội chứng hậu COVID-19 là gì?

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã công bố định nghĩa chính thức đầu tiên về hội chứng hậu COVID-19 (post COVID-19 condition). Theo đó, tình trạng hậu COVID-19 xảy ra ở những người có tiền sử nhiễm bệnh với các triệu chứng và kéo dài ít nhất 2 tháng mà không thể giải thích bằng chẩn đoán thay thế. Tình trạng này có thể khiến sức khỏe người bệnh bị suy giảm kéo dài, có tác động nghiêm trọng đến khả năng quay trở lại làm việc hoặc tham gia cuộc sống xã hội. Hậu COVID-19 ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thể chất và có thể gây ra những hậu quả kinh tế đáng kể cho bản thân, gia đình và cho xã hội.

Các triệu chứng báo hiệu tình trạng hậu COVID-19

Có khoảng 200 triệu chứng liên quan đến hội chứng hậu COVID-19, đặc biệt ở những bệnh nhân đã trải qua điều trị hồi sức tích cực. Người nhiễm COVID-19 nhiều tuần đến nhiều tháng sau khi khỏi bệnh vẫn còn đối mặt với hàng loạt triệu chứng và di chứng kéo dài như sốt nhẹ, khó thở, ho kéo dài, mệt mỏi, đau cơ, khớp, rụng tóc, xơ phổi, tim đập nhanh hoặc đánh trống ngực, rối loạn nội tiết, huyết học bị huyết khối... Có trường hợp xuất hiện rối loạn tiêu hóa (ăn không ngon miệng, chán ăn, đau dạ dày, tiêu chảy...), rối loạn vị giác hoặc khứu giác, phát ban...

Người bệnh trong giai đoạn hậu COVID-19 cũng có thể gặp các triệu chứng về tâm thần kinh như rối loạn tâm lý, giảm sự tập trung, lo âu, trầm cảm, bồn chồn, rối loạn giấc ngủ, mau quên, không tập trung. Thường xuất hiện tình trạng não sương mù, nhận thức kém, đọc chậm, giảm trí nhớ ngắn hạn, thay đổi tâm trạng.



Với người có sẵn bệnh nền như bệnh tim mạch, tiểu đường, đặc biệt là hô hấp, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính COPD, viêm phế quản mạn... khi COVID-19 xảy ra trên nền bệnh đó có thể khiến tổn thương vốn có của họ trở nên nặng hơn.

Một số người khỏi bệnh sau khi mắc COVID-19 nghiêm trọng có thể gặp phải các ảnh hưởng xấu tới đa cơ quan hoặc bệnh tự miễn dịch trong một thời gian dài kèm theo các triệu chứng trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Không chỉ biểu hiện bằng các triệu chứng lâm sàng kể trên, người bệnh còn có thể xuất hiện những bất thường cận lâm sàng như tăng men tim kéo dài, rối loạn đường huyết, rối loạn hormon giáp, giảm độ lọc cầu thận; rối loạn chức năng hô hấp (giảm độ khuếch tán phổi, hạn chế dung tích phổi; bất thường hình ảnh học, xơ phổi, giãn phế quản trên CT scan ngực) rối loạn chức năng tâm thất qua siêu âm tim...

Khỏi bệnh nhưng vẫn cần chăm sóc sức khỏe!

Khỏi COVID-19 người bệnh cần phải tiếp tục theo dõi và nâng cao sức khỏe toàn diện phục hồi chức năng, vật lý trị liệu, dinh dưỡng và chăm sóc tinh thần, giấc ngủ.

- **Tập thở:** Hít vào, thở ra chậm, hít sâu dần dần và thở ra nhẹ nhàng không vội vã và nhịp độ tăng lên từng ngày.
- **Tập thể dục:** Hàng ngày vận động nhẹ nhàng như đi bộ chậm, tập thể dục nhẹ, đạp xe đạp rất chậm, tập dưỡng sinh. Tập theo các chương trình thể dục trên đài truyền hình mỗi sáng lúc 5 giờ, nếu tự tập phải đảm bảo 30 phút hàng ngày.
- **Đi bộ:** Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy người trưởng thành khỏe mạnh có thể đi bộ khoảng từ 4.000 đến 18.000 bước/ngày tùy theo yêu cầu. Tuy nhiên mục tiêu 10.000 bước/ngày là khá phù hợp cho người trưởng thành khỏe mạnh.
- **Dinh dưỡng đúng:** Nên chia bữa ăn thành 3-5 bữa mỗi ngày tùy theo sức ăn của người bệnh và kết hợp đa dạng thực phẩm trong khẩu phần ăn, nên ăn nhiều rau, trái cây, uống đủ nước, uống thêm nước ép trái cây, uống sữa, ăn chuối chín để bổ sung Kali. Bổ sung các loại vi chất do tác hại của bệnh COVID-19 nên ăn các loại thực phẩm có nhiều vi chất như cá, tôm, cua, hào, nghêu sò...
- **Chăm sóc sức khỏe tinh thần:** Ngủ đủ giấc, nghe nhạc, thư giãn và trao đổi thông tin với mọi người xung quanh để cuộc sống trở lại bình thường.

Địa chỉ khám hậu COVID-19

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, để phát hiện sớm tình trạng mắc di chứng hậu COVID-19, bệnh nhân sau khi xuất viện cần quay lại cơ sở y tế để tái khám trong khoảng thời gian từ 2-4 tuần nhất là người bệnh nặng, nằm viện lâu ngày.

Hiện nay có nhiều bệnh viện đã tổ chức đơn vị chăm sóc cho bệnh nhân hậu COVID-19 như: Bệnh viện Chợ Rẫy; Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới TP. HCM; Bệnh viện Thống Nhất, Bệnh viện Đại học Y Dược, Bệnh viện Nhi đồng 1; Viện Y dược học dân tộc TP. HCM, Đồng Nai, Hà Nội... Người bệnh có các triệu chứng cần đến bệnh viện sớm để được khám và điều trị kịp thời nhất là các rối loạn chức năng hô hấp, rối loạn nhịp tim và rối loạn tinh thần.

Theo hcdc.vn

