

NEWSLETTER



**Mar
2022**

Nhịp sống TMA

- TMA tham gia Hội thảo Chuyển đổi số và Ứng dụng công nghệ ngành Du lịch
- [ESAT] Khôi phục nhiều giải thưởng và hoạt động từ Q1-2022
- Seminar về Low-code/No-code thu hút hơn 200 thành viên TMA tham gia
- Tái khởi động nhiều hoạt động offline với các trường đại học tại TP.HCM
- Các khóa học dành cho quản lý được đẩy mạnh
- 360°DC: Tháng 3, các DC rục rịch nhiều hoạt động chào hè
- TIP tăng cường kết nối với các trường ĐH và khởi động Futsal League 2022
- Các hoạt động tuyển dụng liên tục được đẩy mạnh

TMA tham gia Hội thảo Chuyển đổi số và Ứng dụng công nghệ ngành Du lịch

Cuối tháng 3, tại Nha Trang, Liên minh Công nghệ số Việt Nam (VNITO) phối hợp với Trung tâm Chuyển đổi số và Ứng dụng Công nghệ Nha Trang, Viện Phát triển Kinh tế số Việt Nam (VIDE), Công viên Phần mềm Quân đội (ASP) và công ty A. YERSIN tổ chức Hội thảo Chuyển đổi số và Ứng dụng công nghệ ngành Du lịch với chủ đề “Công nghệ cho du lịch an toàn hậu đại dịch”.



Tham gia sự kiện với vai trò là thành viên của Liên minh công nghệ DX Tourism và BTC Hội thảo, TMA mang đến gian hàng giới thiệu nhiều giải pháp công nghệ giúp phục hồi ngành du lịch, giúp các doanh nghiệp lựa chọn được hướng đi phù hợp nhằm đột phá doanh thu bền lâu như Miguard - Quản lý bảo vệ, nhân viên ra vào từ xa; T-Cam - Camera thông minh; M-care - Theo dõi sức khỏe khách du lịch; T-check, T-pass, T-Access - Quản lý ra vào tòa nhà, khu vui chơi không chạm...



[ESAT] Khôi phục nhiều giải thưởng và hoạt động từ Q1-2022

Sau 2 năm bị ảnh hưởng bởi đại dịch Covid-19, đến nay, thị trường của TMA ở trong nước cũng như quốc tế đã dần khôi phục. Sự gắn bó, nỗ lực cống hiến của toàn thể nhân viên là yếu tố then chốt để Tập đoàn Công nghệ TMA có thể phát triển vững mạnh như ngày hôm nay.

Để đảm bảo, nâng cao các quyền lợi và đời sống của nhân viên, sau cuộc họp về ESAT, Ban Lãnh đạo Tập đoàn đã thống nhất các nội dung sau:

1

Khôi phục 100% team fund: Team fund với giá trị 3,5 triệu đồng/người/năm sẽ được khôi phục 100% từ Q1-2022. Đây là quỹ giúp cho các nhóm có điều kiện tổ chức các hoạt động gắn kết lẫn nhau như team building, happy hour. Tùy theo tình hình dịch, BGĐ sẽ xem xét điều chỉnh nếu cần thiết

2

Khôi phục giải thưởng TMA Quarterly Star Performer: Đây là “Chính sách khen thưởng cá nhân và tập thể xuất sắc theo quý” được triển khai từ năm 2015 nhằm động viên, ghi nhận tinh thần làm việc của nhân viên TMA. Từ Q1-2022, giải thưởng này sẽ được khôi phục với tổng số giải là 30 giải, tương ứng với 300 triệu đồng/quý thay vì 25 giải - 250 triệu đồng/quý như mọi năm.

3

Covid-19: Tăng cường các chính sách đảm bảo sức khỏe nhân viên và an toàn sản xuất khi dịch Covid-19 bùng phát

- Quy định, chính sách làm việc tại nhà khi dịch Covid-19 bùng phát
- Hỗ trợ nhân viên thực hiện các quyền lợi về bảo hiểm
- Tăng cường công tác vệ sinh, khử khuẩn các tòa nhà TMA

4

Các hoạt động phong trào: Khôi phục các hoạt động văn hóa, thể thao, sự kiện dành cho nhân viên phù hợp khi tình hình dịch Covid-19 được ổn định

5

Cơ sở vật chất

- Đưa ổ cứng SSD và headphone vào tiêu chuẩn máy tính dành cho nhân viên. Việc thay thế ổ cứng sẽ được thực hiện theo từng giai đoạn. Việc trang bị headphone sẽ thực hiện theo đề xuất của các nhóm, dự án
- Trang bị thêm màn hình thứ 2 theo đề xuất của BU
- Làm áo mưa, áo thun TMA năm 2022 tặng nhân viên
- Định kỳ sơn sửa các phòng làm việc, phòng họp

Chăm lo, nâng cao đời sống vật chất cũng như tinh thần của nhân viên luôn là ưu tiên hàng đầu của Tập đoàn Công nghệ TMA. Hy vọng với những chính sách trên, TMA sẽ tiếp tục là môi trường làm việc lý tưởng để các bạn theo đuổi đam mê, phát triển sự nghiệp.

Tháng 3 sôi nổi hoạt động với các trường đại học

Từ đầu năm 2022, TMA đã phối hợp với các trường đại học để tổ chức nhiều hoạt động thú vị, đặc biệt là khôi phục nhiều sự kiện offline hấp dẫn. Cùng điểm qua một vài hoạt động tiêu biểu diễn ra trong tháng 03 vừa rồi:

Đón tiếp sinh viên đến từ Trường Đại học Giao thông - Vận tải TPHCM đến thăm quan và tìm hiểu về TMA

Trong hai ngày 9 và 10/03, TMA đã phối hợp cùng Khoa Điện - Điện tử Viễn thông - Trường ĐH Giao thông Vận tải TPHCM tổ chức chương trình tham quan và tìm hiểu doanh nghiệp cho gần 100 bạn sinh viên năm cuối đang theo học ngành Điện tử - Viễn thông.

Đến với chương trình, các bạn đã có dịp gặp gỡ, giao lưu cùng Giám đốc Dự án Cấp cao tại TMA và đồng thời cũng là một cựu sinh viên của trường - anh Đồng Phạm Thanh Thế. Anh Thế đã giới thiệu đến các bạn tổng quan về TMA cũng như chia sẻ, bật mí nhiều thông tin hữu ích về ngành ĐT - VT mà các bạn đang theo học.



Cũng trong chương trình lần này, các bạn còn được hướng dẫn thăm quan qua một số văn phòng làm việc tại TMA cũng như tìm hiểu về nhiều xu hướng công nghệ mới trong lĩnh vực 5G, AI, IOT,...



Định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Khoa học dữ liệu tại UEF

Với mong muốn mang đến bức tranh toàn cảnh về nghề nghiệp của ngành Khoa học dữ liệu, giúp sinh viên lựa chọn được hướng đi phù hợp, sáng ngày 29/3, Tập đoàn Công nghệ TMA phối hợp cùng Khoa Công nghệ Thông tin, Trường Đại học Kinh tế Tài chính tổ chức buổi Hội thảo “Định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Khoa học dữ liệu năm học 2021 - 2022” với nhiều chia sẻ thực tế hấp dẫn và bổ ích.



Từ góc nhìn doanh nghiệp, anh Nguyễn Đăng Khoa – Giám đốc Dự án TMA Solutions đã mang đến các bạn những phân tích về nhu cầu nhân sự cũng như hướng phát triển trong tương lai của ngành Khoa học dữ liệu. Qua đó, các bạn hiểu được mong muốn của doanh nghiệp, xác định đúng những kỹ năng, kiến thức cần trau dồi để kịp nắm bắt những cơ hội hấp dẫn khi ra trường.



TMA khởi động lại nhiều khóa đào tạo offline hot

Tháng 3, TMA Upskills đã khởi động lại nhiều khóa đào tạo offline hot như International Software Testing Qualifications Board và Professional Scrum Developer (PSD). Đặc biệt, Batch01 của Leadership Development Program cũng đã rục rịch nhận đăng ký và chờ ngày khai giảng vào đầu tháng 4.



1 Các khóa học online

- Hot trend:

- › Introduction to Kubernetes
- › Introduction to Jenkins
- › Cybersecurity: The CISO's View

- Leadership & Management:

- › Leadership Through Marketing
- › Leadership Through Design Innovation

- Soft skills:

- › Mind Control: Managing Your Mental Health
- › During COVID-19
- Establishing a Professional 'Self' through Effective Intercultural Communication

- Foreign Languages:

- › Learning English by Quiz: Reading - Environmental Issues

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

- Low Code Development Platform?

3 Các khóa học live training qua Zoom.us

Management Training Program: Chương trình đã đi được 4 buổi (23.8%) qua Zoom.us
Technical:

Advanced C#

Introduction to Docker and
Kubernetes

Java Collections

Java/Python/Selenium/
Robot framework

Java Multi-Thread

Design Pattern Template
for .Net Core: N-Tier
Architecture

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

4 Khởi động lại các chương trình đào tạo

International Software Testing Qualifications Board (ISTQB): Đây là khóa học giúp học viên hiểu các khái niệm về kiểm thử, các quy trình kiểm thử cơ bản, những phương thức tiếp cận và các nguyên tắc để hỗ trợ mục tiêu kiểm thử. Qua đó, học viên có thể vận dụng các kỹ thuật kiểm thử để thiết kế test cases; thực hiện test cases và báo cáo bug. Khóa khai giảng vào ngày 15/03 và dự kiến kéo dài trong 6 buổi, kết thúc vào đầu tháng 5 tới.

Professional Scrum Developer (PSD): Đây là khóa học dành cho Senior engineers trở lên. Tham gia khóa học, học viên được trang bị những kiến thức quan trọng, các ví dụ thực tiễn nhất cũng như những công cụ phổ biến để ứng dụng vào công việc một cách hiệu quả, chuyên nghiệp và độc lập, đặc biệt là trong các dự án Agile. Khóa bắt đầu từ ngày 29/03 và dự kiến kết thúc vào đầu tháng 7 sau 8 buổi.

Khởi động Batch 1 chương trình “Leadership Development Program” (LDP): Batch đầu tiên của LDP sẽ khai giảng vào quý 2 với đối tượng tham gia là các anh chị Directors, Department Heads, Senior Directors. Sau Batch 01, các anh chị sẽ được bổ sung nhiều kiến thức, kinh nghiệm thực tiễn với nhiều chủ đề và công việc khác nhau do các chuyên gia và doanh nhân chia sẻ. Qua đó, các anh chị có thể trở thành những người lãnh đạo bản lĩnh và toàn diện, sẵn sàng cho các trách nhiệm và thử thách lớn hơn, đạt được nhiều thành công trong nghề nghiệp và đáp ứng nhu cầu phát triển của Tập đoàn Công nghệ TMA trong giai đoạn mới.

Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 4/2022 tại:

<https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>

[360°DC]

Tháng 3, các DC rục rịch nhiều hoạt động chào hè

Bước sang giai đoạn bình thường mới, nhiều nhóm, dự án đã nhanh chóng tổ chức nhiều hoạt động offline sôi nổi để động viên tinh thần anh chị em sau thời gian dài làm việc tại nhà, khởi động một năm làm việc mới thật nhiều năng lượng.



DG5

Tháng 3 vừa qua, DG5 có tăng trưởng vượt bậc ở nhiều dự án như NBCU, Omena, Sphera, AlphaTheta, và đặc biệt là có thêm một khách hàng mới từ Australia - Novatti. DG5 cũng đã lên kế hoạch chuẩn bị cho các hoạt động Technology & Solutions cho đến hết năm 2022.

Do tình hình dịch Covid-19 đã phần nào ổn định, các hoạt động văn hóa, thể thao, sự kiện dành cho nhân viên đã được khôi phục. Đáng chú ý là sự kiện 8/3 đã được tổ chức hoành tráng cho các chị em làm việc ở DG5 tại cả hai địa điểm là TPHCM và TIP Bình Định. Cùng với đó, DC9 đã tổ chức GIS meeting để phổ biến định hướng phát triển của DC trong thời gian tới cho các thành viên; DC12 tái khởi động giải đá bóng nội bộ; Team ClearOne - DC19 có chuyến vi du đến thành phố biển Vũng Tàu xinh đẹp; Team OpEN - DC19 cũng đã tụ họp đông đủ để chào mừng các thành viên mới.





DC18

Cuối tháng 3, các thành viên team UC Clients - DC18 đã tranh thủ lên đường đến Cocobeach để cùng nhau tổ chức nhiều hoạt động vui chơi, giải trí hấp dẫn. Tại đây, các thành viên đã có 2 ngày xả hết nấc, bung hết mình, nạp đầy năng lượng để chuẩn bị cho những dự án mới.



DC14 & DC28

Nhân dịp ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3, DC14 và DC28 đã không quên dành tặng những bó hoa, món quà và lời chúc ý nghĩa đến các bóng hồng của team.



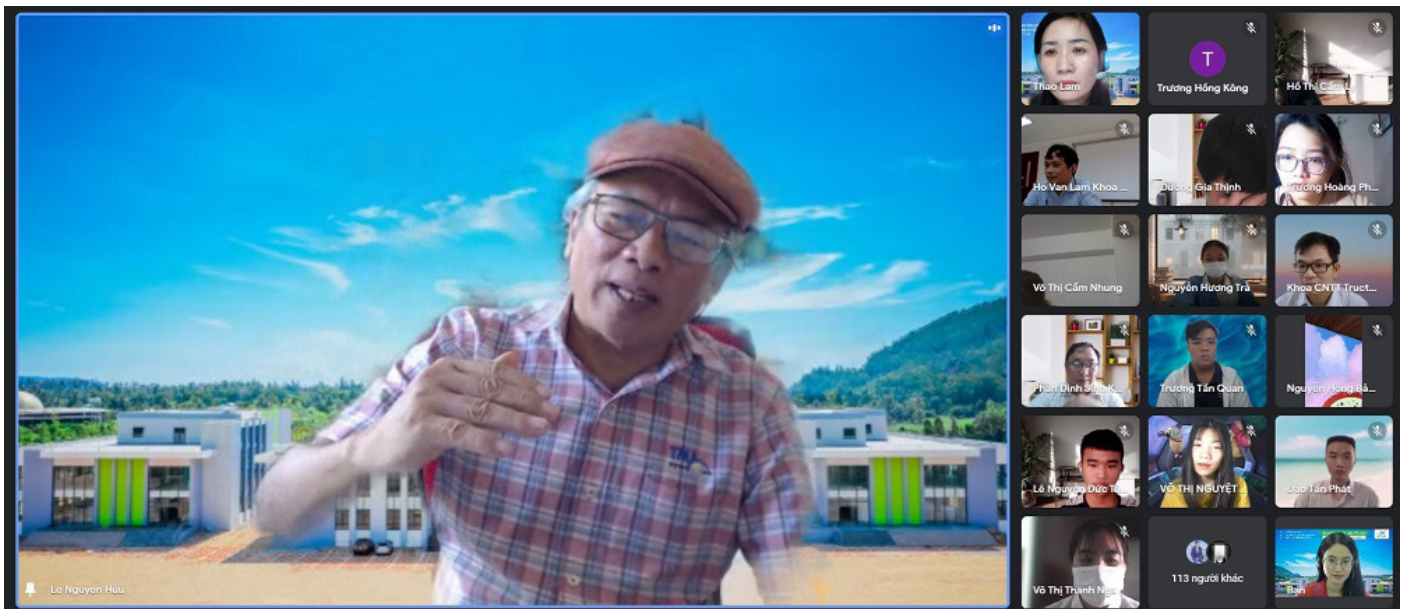
TIP tăng cường kết nối với các trường ĐH và khởi động Futsal League 2022

Để đáp ứng nhu cầu tăng trưởng nhanh chóng hiện tại, TIP đã nỗ lực tham gia, tổ chức nhiều hoạt động kết nối với các trường đại học để thu hút nhân tài. Bên cạnh đó, nhằm tạo sân chơi cho các thành viên đam mê thể thao vua, giải TMA Bình Định Futsal League cũng dự kiến được khởi động.

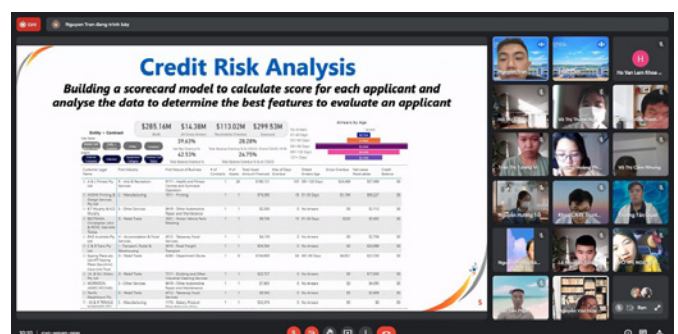
Buổi giao lưu ý nghĩa của chú Lệ và các thành viên TIP với các bạn sinh viên Trường ĐH Quy Nhơn

Sáng ngày 7/3/2022, TMA đã đồng hành Khoa CNTT – Trường ĐH Quy Nhơn trong chương trình “Thực tập nhận thức” trực tuyến, qua đó truyền tải nhiều thông tin hữu ích đến gần 150 bạn sinh viên.

Đặc biệt, chương trình lần này vinh dự có sự tham gia của Chủ tịch Tập đoàn Công nghệ TMA – Tiến Sĩ Nguyễn Hữu Lệ. Đại diện TMA cũng như những người con của mảnh đất Quy Nhơn – Bình Định, chú Lệ đã chia sẻ đến các bạn sinh viên định hướng phát triển của TMA trong giai đoạn mới, cùng nhiều lời khuyên, lời động viên quý báu để các bạn ngày càng nỗ lực hơn nữa, góp phần vào mục tiêu xây dựng, phát triển nền CNTT tỉnh Bình Định nói riêng và khu vực miền Trung nói chung trong tương lai.



Bên cạnh đó, các bạn tiếp tục được nghe thêm những giới thiệu tổng quan về TMA cũng như thông tin về các chương trình tuyển dụng qua phần chia sẻ của chị Lâm Thị Thanh Thảo – Trưởng phòng Hành chính và Đào tạo TIP cùng những bật mí không kém phần hấp dẫn về lĩnh vực AI/Data Science đến từ anh Trần Hoàn Anh Nguyễn – Head of Data Science Group (TIP).



Ngày hội Việc làm tại Trường ĐH Bách Khoa – ĐH Đà Nẵng

Trong 3 ngày 17, 18 và 19/3, TMA đã có nhiều hoạt động thú vị cùng các bạn sinh viên Trường Đại học Bách Khoa – Đại học Đà Nẵng tại DUT Jobfair 2022.



TMA là nhà tài trợ vàng cho DUT Jobfair với định hướng mở rộng quan hệ hợp tác với các trường đại học khu vực miền Trung Việt Nam cũng như tìm kiếm, bồi dưỡng những nhân tài công nghệ thông tin tại mảnh đất này. Cũng trong khuôn khổ chương trình, đại diện TMA đã có buổi gặp gỡ và trao đổi với đại diện nhà trường kế hoạch hợp tác về đào tạo và hỗ trợ việc làm, cơ hội thực tập cho các bạn sinh viên trong thời gian tới.

Tại DUT Jobfair 2022, ngoài hoạt động tư vấn, tuyển dụng, TMA còn góp mặt tại 2 buổi seminar thu hút hơn 100 sinh viên tham gia với những chủ đề hot về Xu hướng Công nghệ ICT, 5G, Định hướng nghề nghiệp và cơ hội việc làm...

TMA cũng đã trao tặng 05 suất học bổng trị giá 2 triệu đồng/suất đến các bạn sinh viên có thành tích tốt Khoa Điện tử - Viễn Thông.



Khởi động giải TMA Binh Dinh Futsal League 2022

Những ngày này, các thành viên đam mê môn thể thao vua tại TIP đang rất háo hức để chuẩn bị cho giải đấu TMA Binh Dinh Futsal League 2022 sắp tới. Đến nay, đã có 8 đội đăng ký tham gia gồm DG1-TIP; DG2-TIP; DG3-TIP; DG4-TIP; DG5-TIP; DG6-TIP; Software Factory và Data Science. Giải sẽ được tổ chức theo thể thức league với tổng cộng 14 vòng. Trận đấu đầu tiên dự kiến sẽ khởi tranh vào giữa tháng 4 tại sân bóng đá Mai Hắc Đế.

Không chỉ các cầu thủ, các cổ động viên cũng rục rịch “lên đồ” để ra sân thật rục rỡ và tươi vui. Cùng chờ đón giải đấu thú vị và hấp dẫn này từ TIP nhé!

Lợi ích không ngờ khi đi xe đạp và dịch vụ thuê xe đạp công cộng tại TP.HCM

Tăng cường sức khỏe tim mạch và phổi, chống ung thư, giúp xương chắc khỏe, hỗ trợ giảm cân... là những lợi ích thể chất được biết đến nhiều nhất khi nhắc đến tác dụng của thói quen đạp xe mỗi ngày. Hơn thế, trong bối cảnh dịch bệnh và biến đổi khí hậu có thể để lại tác động tiêu cực lâu dài, việc chuyển qua sử dụng xe đạp thường xuyên hơn sẽ phần nào giúp bạn cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm bớt nỗi lo về các loại chi phí, bảo vệ tính mạng khi tham gia giao thông và nâng cao chất lượng môi trường sống.

1. Đạp xe giúp bạn thư giãn tinh thần



Đạp xe là một trong những thú vui tuyệt vời giúp bạn giải tỏa căng thẳng, cải thiện giấc ngủ, giảm lo âu và nguy cơ trầm cảm, đặc biệt sau những áp lực từ đại dịch COVID-19. Khi đạp xe, cơ thể cũng kích thích não bộ tạo ra endorphins – hormone tạo nên sự phấn chấn và hứng khởi cho một ngày học tập và làm việc thêm sáng tạo, hiệu quả.

2. Tiết kiệm tiền

Tiền xăng có lẽ là vấn đề khiến nhiều người phiền lòng khi sử dụng phương tiện giao thông cơ giới.

Sử dụng xe đạp giúp bạn không phải lo lắng về tiền xăng, tiền giữ xe, phí bảo hiểm và bảo trì (thường là rất ít), phí tập gym (nếu có, vì đạp xe thôi cũng đủ tăng sức dẻo dai cho cơ thể bạn) hay chi phí mua đồ lặt vặt (đâu ai muốn chở quá nhiều đồ trên chiếc xe đạp nhỏ nhắn đúng không?).

3. Xe đạp tiện lợi và hiệu quả

Với đặc tính cơ động và nhỏ gọn, kẹt xe không phải là vấn đề bạn cần lo lắng khi sử dụng phương tiện đầy tiện ích này, số giờ di chuyển dự đoán cũng chính xác hơn. Đạp xe cũng nhanh và an toàn hơn xe máy hay ô tô khi bạn di chuyển trong những con hẻm nhỏ hay quãng đường có bán kính dưới 5 km.



4. Giảm tai nạn giao thông

Những vụ tai nạn có liên quan đến các phương tiện giao thông cơ giới như ô tô, xe máy xảy ra hằng ngày và thường để lại hậu quả nghiêm trọng. Vì vậy, để đảm bảo an toàn giao thông và giảm thiểu tai nạn, việc sử dụng xe đạp thay vì xe máy hay ô tô là sáng kiến được nhiều nước trên thế giới (Hà Lan, Brazil...) áp dụng và thành công.

Nhiều người sử dụng xe đạp hơn cũng thúc đẩy việc xây dựng nhiều làn đường an toàn cho xe đạp, người đi bộ hay người khuyết tật, đặc biệt khi đường phố Việt Nam hầu hết chỉ có làn đường cho xe tải, xe ô tô và xe máy.

6. Cách thuê xe đạp công cộng tại TP.HCM

Sau hơn 3 tháng thí điểm, dịch vụ xe đạp công cộng tại TP.HCM thu hút hơn 110.000 người đăng ký mới sử dụng. Sở Giao thông vận tải TP.HCM cho biết sẽ đề xuất mở rộng dịch vụ này ra nhiều nơi tại thành phố.

Hiện tại, 43 trạm đậu xe được bố trí trên vỉa hè nhiều tuyến đường tại quận 1, gần các trạm dừng, nhà chờ xe buýt; công viên, điểm du lịch... Mỗi trạm diện tích 10-15 m², cho 10-20 xe đậu theo từng ô.

Xe đạp sử dụng loại gắn khóa thông minh, có tính năng định vị GPS, đóng hoặc mở khóa thông qua kết nối mạng 2G, 3G, 4G, bluetooth trên di động.

Người dùng cài đặt ứng dụng TNGO về điện thoại rồi đăng ký và đăng nhập tài khoản bằng số điện thoại. Có thể nạp tiền vào tài khoản thông qua các cổng thanh toán Momo, ZaloPay, VTCPay. Giá thuê xe trước mắt áp dụng 5.000 đồng trong 30 phút và 10.000 đồng một giờ với mỗi xe.

Đây cũng là lựa chọn không tồi nếu bạn muốn “đổi gió” trong những ngày cuối tuần đúng không nào?

5. Bảo vệ môi trường

Một trong những nguyên nhân chính khiến bầu khí quyển bị ô nhiễm, tăng hiệu ứng nhà kính và làm mất cân bằng toàn bộ hệ sinh thái của hành tinh chúng ta là khí thải từ các phương tiện giao thông như xe máy, ô tô... Thêm vào đó, với số lượng phương tiện cơ giới ngày càng tăng, nhu cầu xây dựng thêm bãi đậu xe cũng tăng theo. Điều này có thể dẫn đến việc nhiều khu vực cây xanh bị chặt bỏ, gây ảnh hưởng lớn đến môi trường sống mà chúng ta sẽ là sinh vật gánh hậu quả nặng nề nhất.

Do vậy, việc cân nhắc chuyển sang dùng xe đạp là cách tuyệt vời để bảo vệ môi trường và sức khỏe của chính bản thân, gia đình mình.



Mất ngủ hậu COVID-19, cải thiện thế nào?

Mất ngủ là một rối loạn thường gặp, đặc biệt tăng cao ở bệnh nhân đã khỏi COVID-19. Stress, lo lắng, đau buồn, mất mát do COVID-19 đã ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, nên càng ngày càng có nhiều người than phiền mất ngủ.

Khoảng 40% dân số bị mất ngủ trong thời gian đại dịch, trong khi tỉ lệ này trước đây là 24%. Thói quen ngủ của chúng ta cũng thay đổi trong thời đại COVID-19, liên quan đến giãn cách xã hội, các vấn đề tâm lý hoặc chính COVID-19 gây ra.



Có 2 cách chính để điều trị mất ngủ hậu COVID-19, đó là liệu pháp nhận thức - hành vi và thuốc.

Liệu pháp nhận thức - hành vi

Có thể thực hiện liệu pháp nhận thức - hành vi để trị mất ngủ hậu COVID-19. Đây là một liệu pháp tâm lý, giúp chúng ta thay đổi nhận thức, thói quen, suy nghĩ và hành vi liên quan đến giấc ngủ, với mục tiêu là có một giấc ngủ khỏe mạnh. Một thành phần cơ bản trong liệu pháp này là vệ sinh giấc ngủ, bao gồm các lời khuyên sau:

- Giữ phòng ngủ yên tĩnh, đủ tối, nhiệt độ thích hợp, nệm, gối thoải mái.
- Có thể nghe “tiếng ồn trắng” (white noise) hoặc nghe nhạc nhẹ nhàng trước giờ ngủ.
- Tránh uống trà, café trong vòng 6-8 giờ trước giờ ngủ. Tránh hút thuốc trước giờ ngủ. Tránh uống rượu bia trước giờ ngủ, vì bạn sẽ bị thức giấc nhiều lần trong đêm (đôi khi không tự nhận ra được), và rượu/bia chỉ “hạ gục” bạn chứ không mang lại giấc ngủ tự nhiên.
- Uống ít nước trước khi ngủ, để không bị đánh thức vì tiểu đêm.
- Tránh ăn quá no, hoặc vận động mạnh trước giờ ngủ. Tránh xem điện thoại, tivi, laptop... trong vòng 1 giờ trước khi ngủ.
- Thức dậy cùng 1 thời điểm vào buổi sáng, cho dù là cuối tuần. Thói quen này sẽ giúp ổn định đồng hồ sinh học.
- Tránh ngủ trưa quá nhiều (20-30 phút là đủ). Không nên ngủ bù cho dù đêm trước mất ngủ, vì ngủ bù nhiều vào ban ngày, chắc hẳn đêm hôm sau bạn sẽ lại mất ngủ.
- Nếu không ngủ được khi nằm trên giường quá 20 phút, nên ra khỏi giường. Sau đó làm việc nhẹ nhàng trong ánh sáng êm dịu (làm việc nhà, nghe nhạc, tập hít thở, thiền, viết ra những suy nghĩ trong đầu, thậm chí có thể viết nguệch ngoạc trong bóng tối mà không cần đọc lại). Tiếp đến, hãy quay lại giường khi thấy buồn ngủ. Quá trình này có thể lặp lại nhiều lần.

Có thể các cách trên không giúp bạn ngủ ngay, nhưng nếu kiên trì thực hành, bạn sẽ có được giấc ngủ khỏe mạnh lâu dài. Ngoài ra, với bệnh nhân hậu COVID-19, việc duy trì các thói quen này cũng góp phần giúp ổn định tâm lý, giúp người bệnh bớt lo lắng, căng thẳng.

Thuốc điều trị mất ngủ hậu COVID-19



Để điều trị mất ngủ hậu COVID-19, có rất nhiều loại thuốc, mỗi loại có tác dụng khác nhau. Tuy nhiên đều có điểm chung gây buồn ngủ, giảm lo lắng, căng thẳng ở người bệnh trước giờ ngủ.

Có thể dùng một số nhóm thuốc không cần kê toa:

- **Thuốc ngủ thảo dược:** Hiện nay, trên thị trường có nhiều loại có thành phần như tim sen, bình vôi, lạc tiên... Có thể sử dụng các loại thuốc ngủ thảo dược này để trị mất ngủ hậu COVID-19. Các loại này thường ít tác dụng phụ.
- **Melatonin:** Đây là hormone của giấc ngủ. Thuốc thường được dùng cho bệnh nhân mất ngủ hậu COVID-19 có kèm theo rối loạn nhịp sinh học (ngủ dậy quá muộn, quá sớm, lệch múi giờ...). Thuốc có tác dụng tốt nếu bạn có thói quen ngủ quá trễ và cần điều chỉnh giờ đi ngủ sớm hơn. Lưu ý, thuốc có thể gây một số tác dụng phụ: Đau đầu, khó chịu ở dạ dày... Tuy nhiên, những triệu chứng này rất ít, không đáng kể.
- **Thuốc kháng histamine:** Đây là thuốc chống dị ứng, thường dùng để điều trị dị ứng, có tác dụng phụ là gây ngủ. Thuốc này phù hợp với các bệnh nhân mất ngủ kèm ngứa, viêm mũi dị ứng. Tuy nhiên, thuốc có thể gây tác dụng phụ gây khô miệng, chóng mặt...

Lưu ý khi dùng thuốc

Để điều trị mất ngủ hậu COVID-19 cần kết hợp điều trị triệu chứng hậu COVID-19 khác.

- Mỗi trường hợp mất ngủ hậu COVID-19 lại có cách điều trị khác nhau. Do đó, không được tự ý dùng thuốc. Bởi việc dùng thuốc không đúng bệnh sẽ không mang lại hiệu quả điều trị mà còn khiến bệnh trở nên trầm trọng hơn.
- Không nên tự ý dùng các thuốc an thần mạnh để trị mất ngủ hậu COVID-19, vì thuốc này có thể gây “lờn thuốc”, gây nghiện nếu sử dụng không đúng cách

Nguồn: Bộ Y tế