

皮膚照顧

CHĂM SÓC DA

皮膚是人體最大且最重要的器官，
是天然的保護壁，具

有防止水分快速蒸發、病菌入侵、調節體溫...等功能，因此
為了要維持其功能正常運作，我們需要天天好好的保護它，
使它可以不間斷的為我們的健康把關。

Da là cơ quan cơ thể có diện tích lớn nhất và quan trọng nhất,
là vách bảo vệ tự nhiên, có chức năng phòng chống sự bốc hơi
nhanh chóng của nước, chống khuẩn bệnh thâm nhập, đi ề u ti ệ t thân
nhiệt...., do vậy muốn duy trì các chức năng của da có thể hoạt
động bình thường, hàng ngày chúng ta cần phải bảo vệ da tốt, để da
có thể luôn luôn bảo vệ sức khỏe cho chúng ta.

日常保養：

Bảo dưỡng chăm sóc da hàng ngày:

1. 均衡營養的膳食：包括攝取充足的熱量、蛋白質，適當的維生素、礦物質、膠原蛋白、水分等，維持組織修補功能。

Ch ế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng: ăn đầy đủ lượng nhiệt
lượng, Protein, ăn một lượng vừa đủ Vitamin, khoáng chất,
Collagen và nước; duy trì chức năng tu bổ các tổ chức của cơ
thể.

2. 充足保濕的使用：擦澡或洗澡後，予全身塗抹乳液或嬰兒油，增加皮膚強度。

Sử dụng đầy đủ chất dưỡng ẩm: sau khi lau người hoặc sau khi
tắm, xoa kem dưỡng da hoặc dầu chăm sóc da em bé lên toàn
thân, để tăng thêm sức mạnh cho da.

3. 增加翻身的次數：減少局部身體受壓，造成壓瘡。

Tăng thêm số lần trở mình: giảm bớt độ chịu sức ép cho một số
vùng cơ thể dễ gây loét điễm từ đề.

4. 良好的清潔習慣：勤洗手、修指甲、愛洗澡，請選用合
適的清潔用品，避免鹼性皂類。

Có thói quen vệ sinh tốt: thường xuyên rửa tay, cắt sửa móng

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

tay, hay tắm, phải dùng các sản phẩm dầu tắm gội thích hợp, tránh chọn loại xà phòng có tính kiềm.

5. 常常細心的觀察：請常注意骨突處及皺褶處，是否有發紅、浸潤...等情形。

Thường xuyên quan sát tỉ mỉ: hãy luôn phải chú ý tới những chỗ xương bị nhô ra và những chỗ da có nếp gấp, xem có các tình trạng như bị đỏ lên, có chất bị rỉ ra hay không....

注意：注意：

避免使用成藥：身體若有不適症狀，請諮詢醫師，避免私自使用成藥，導致過敏症狀，讓皮膚產生水泡、紅斑、水腫。

Tránh sử dụng thuốc bán sẵn: trong người nếu cảm thấy có triệu chứng không khỏe, đề nghị xin tư vấn của bác sĩ, tránh tự sử dụng thuốc mua sẵn, gây triệu chứng dị ứng, khiến da bị nổi mụn nước, ban đỏ và bị phù.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017).臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F