

Health

1

1 HEALTH INQUIRIES - HỎI THĂM SỨC KHỎE

What's the matter?

How are you feeling?

Are you feeling alright?

Are you feeling any better?

Where does it hurt exactly?

Have you got any other symptoms?



Cậu bị làm sao?

Bây giờ cậu thấy thế nào?

Bây giờ cậu có thấy ổn không?

Bây giờ cậu đã thấy đỡ hơn chưa?

Chính xác bạn đau ở đâu?

Bạn có triệu chứng gì nữa không?

2 DESCRIBING SYMPTOMS - MÔ TẢ TRIỆU CHỨNG

I'm not feeling well

I'm not feeling very well

I feel ill/ I feel sick

I've cut myself

I've got a headache

I've got a splitting headache

I'm not well

I've got flu

I'm going to be sick

I've been sick

I've got a pain in my neck

My feet/ knees are hurting

My back hurts

I have/got a fever

got chills

have/got a cough

have/got a sore throat

have/got a flu

have a headache/toothache/earache

have a stomachache

have a backache

have a nosebleed



Mình cảm thấy không khỏe

Mình cảm thấy không được khỏe lắm

Mình thấy ốm

Mình bị đứt tay (tự mình làm đứt)

Mình bị đau đầu

Mình bị nhức đầu như búa bổ

Mình không khỏe

Mình bị cúm

Mình sắp bị ốm

Gần đây mình bị ốm

Mình bị đau cổ

Chân/ đầu gối mình bị đau

Lưng mình bị đau

Mình bị sốt

bị cảm lạnh

bị ho

bị đau họng

bị cúm

bị đau đầu / đau răng / đau tai

đau bụng

đau lưng

chảy máu cam



have a nausea
got a (terrible) pain in...
(hand, arm, shoulder...)
have diarrhea

buồn nôn
bị đau (khủng khiếp) ở...
(tay, cánh tay, vai ...)
bị tiêu chảy

3 SOME TREATMENTS - MỘT SỐ CÁCH CHỮA TRỊ

take more rest
eat right and get enough sleep
put ice on it
eat a lot of fruits and vegetables
stop smoking
take aspirin/painkiller
bandage

should
(nên)

nghỉ ngơi nhiều
ăn uống điều độ và ngủ đủ giấc
chườm đá
ăn nhiều hoa quả và rau
ngừng hút thuốc
uống thuốc aspirin / thuốc giảm đau
băng bó

work too hard
go to bed late
drink too much coffee
eat fast food

shouldn't
(không nên)

làm quá nhiều
ngủ muộn
uống quá nhiều café
ăn đồ ăn nhanh

4 ADVICE – LỜI KHUYÊN

ASK FOR ADVICE – XIN LỜI KHUYÊN

What should I do?
What do you think I should do?
Should I...?
Can you give me some advice?

Mình nên làm gì?
Bạn nghĩ mình nên làm gì?
Mình có nên...?
Bạn có thể cho mình xin lời khuyên không?

GIVE ADVICE – CHO LỜI KHUYÊN

You should/shouldn't + V
Try to + V
Why don't you + V...
I advise you to...

Bạn nên/ không nên...
Hãy cố gắng...
Tại sao bạn không...
Mình khuyên bạn...



Have you got any ...?

Cậu có ... không?

Painkillers

thuốc giảm đau

Paracetamol

thuốc paracetamol

Aspirin

thuốc aspirin

Plasters

băng dán / băng keo cá nhân

I hope you feel better soon

Mình mong cậu nhanh khỏe lại

Get well soon!

Nhanh khỏe nhé!

I need to see a doctor

Mình cần đi khám bác sĩ

I think you should go and see a doctor

Mình nghĩ cậu nên đi gặp bác sĩ

Do you know a good ...?

Cậu có biết ... nào giỏi / tốt không?

Doctor

bác sĩ

Dentist

nha sĩ

Do you know where there's an all-night chemists?

Cậu có biết ở đâu có hiệu thuốc bán suốt đêm không?

BÀY TỎ SỰ LO LẮNG

Oh no, that's terrible.

Ồ không, thật là khủng khiếp.

Oh, I'm sorry to hear that.

Ồ, tôi rất tiếc khi nghe điều đó.

Oh dear. Really?

Ôi trời. Có thật không?

How awful!

Thật kinh khủng!

BÀY TỎ SỰ NHẸ NHẼM, AN TÂM

Thank goodness for that!

Cảm ơn Chúa vì điều đó!

Well, that's good news.

Đó là tin tốt.

Phew!

Phù!

What a relief!

Thật là nhẹ nhõm!

THE MENTAL HEALTH BENEFITS OF EXERCISE

FOR CHILDREN AND TEENAGERS



Increases self esteem



Improves social wellbeing



Improves attention



Improves decision making



Improves personal growth



Reduces risk of depression



Reduces anxiety



Can help children feel as though they are in charge of situation



Improves sleep



Increases autonomy



Can provide children with a more positive view of themselves



Increases confidence



Reduces stress

 @BELIEVEPHQ

