

Nhịp Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

MÙA XUÂN | SPRING 2020



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

CHƯƠNG TRÌNH MỚI • NEW PROGRAMS
SINH HOẠT SẮP ĐẾN • CALENDAR OF EVENTS
PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG 2019 • COMMUNITY IMPACT 2019
UNG THƯ 101: LỐI SỐNG LÀNH MẠNH • CANCER 101: HEALTHY LIVING

Vietnamese American Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

17150 Newhope Street, #203, Fountain Valley, CA 92708
714.751.5805 | vacf.org | ungthu.org | info@vacf.org



LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa tất cả quý đồng hương,

ENGLISH ON PAGE 10

2020 – Một năm đầy thử thách, và **CHÚNG TA SẼ CÙNG NHAU VƯỢT QUA!**

Chúng ta đang trải qua một thời điểm đặc biệt trong lịch sử. Đại dịch coronavirus đã ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của tất cả chúng ta. Rất nhiều điều bình thường giờ đây đã thay đổi. Cuộc sống riêng và công việc của nhiều người bị đảo lộn, nhưng chúng ta không đơn độc khi hàng triệu người trên thế giới cũng đang ở trong hoàn cảnh tương tự. Mỗi ngày, thông tin mới về dịch bệnh tràn ngập gây nên căng thẳng và choáng ngợp. Vào lúc tất cả chúng ta đang cố gắng tìm cách sắp xếp lại cuộc sống, bản thân mỗi người đều tự nhủ hãy đối xử với nhau bằng tấm lòng, bày tỏ sự biết ơn đến những ai đã mở rộng bàn tay giúp đỡ mình, và yêu thương những người thân yêu của mình hơn. Chúng ta cùng học cách thích nghi và trở nên hữu ích hơn để hỗ trợ lẫn nhau. **CHÚNG TA SẼ CÙNG NHAU MẠNH MẼ HƠN!**

Mặc dù đại dịch hiện đang là mối quan tâm rất lớn, chúng ta không nên quên rằng ung thư vẫn là gánh nặng sức khỏe hàng đầu trong cộng đồng người Việt. VACF vẫn kiên trì với sứ mệnh phòng chống ung thư, và giải quyết trở ngại về chăm sóc sức khỏe. Chúng ta đều hiểu rằng các bệnh nhân, những người đã và đang sống sót với ung thư, cùng quý vị cao niên trong cộng đồng đang trải qua thời gian rất khó khăn với nhiều nỗi lo âu và sợ hãi. Đối với nhiều bệnh nhân, việc chữa trị ung thư có thể bị gián đoạn và gia đình họ không có khả năng hỗ trợ khi đang phải vật lộn về tài chính, thể chất và tinh thần trong đại dịch COVID-19. Để giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn đó, VACF cam kết hỗ trợ phục vụ cộng đồng và tìm nhiều cách khác nhau để giúp giảm bớt các gánh nặng. Trong giai đoạn hoang mang này, VACF vẫn tập trung vào việc nâng cao chất lượng đời sống của bệnh nhân, giúp cộng đồng tìm hiểu thêm về ung thư, và cung cấp các thông tin và dịch vụ về sức khỏe miễn phí. Bên cạnh đó, VACF đã mở rộng chương trình hướng dẫn bệnh nhân để giúp về các nhu cầu cần thiết liên quan đến COVID-19. VACF đang đồng hành cùng quý vị trong cuộc chiến với bệnh dịch. **CHÚNG TA CÙNG BÊN NHAU TRƯỚC THỬ THÁCH!**

Sức khỏe cộng đồng là ưu tiên hàng đầu của VACF. Kính mong quý vị chú ý chăm sóc sức khỏe và giữ khoảng cách với người khác để tránh lây nhiễm trong thời kỳ dịch bệnh. Tự bảo vệ bản thân và bảo vệ những người thân yêu chính là thể hiện sự hỗ trợ lẫn nhau trong cộng đồng. **CHÚNG TA SẼ CÙNG NHAU VƯỢT QUA CƠN BÃO COVID-19 NÀY!**

VACF vô cùng quý trọng mọi sự giúp đỡ và ủng hộ từ TẤT CẢ QUÝ VỊ. Hãy giữ liên lạc và tiếp tục hỗ trợ VACF thực hiện sứ mệnh cứu mạng sống, mang lại hy vọng cho bệnh nhân, những người đã và đang sống sót với ung thư cùng gia đình của họ, và nâng cao sức khỏe cộng đồng.

Luôn luôn đồng hành cùng quý vị.

Hội Ung Thư Việt Mỹ - VACF

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bíchliên Nguyễn, MD

Chủ tịch

Kathleen M.K Nguyễn

Phó Chủ tịch và Thủ Quỹ

Thái Vân Nguyễn, MD

Thư Ký

Alexandra Khanh Lê, Esq

Derrick Nguyễn Hoàng Dũng, Esq

Jim Loveder, Esq.

Khôi Q. Tăng, MD

Ofir Turel, PhD

Thomas Trí Quách, MD

NHÂN VIÊN

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Executive Director

Annie Lương

Program Manager

Chloe Diễm Trần, MBA

Health Navigator

Dung Hứa, MHA

Program Manager

Hailey Hương Đỗ

Program Coordinator

Kim Phạm, MS

Patient Navigator

Minhchâu Phạm, MPH

Program Coordinator

LIÊN LẠC

☎ 714.751.5805

✉ INFO@VACF.ORG

1480 AM

5:25 CHIỀU | THỨ NĂM

WWW.VACF.ORG

WWW.UNGTHU.ORG

TÂM THƯ TỪ CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa quý độc giả,

Trong tình trạng phải cách ly vì đại dịch COVID-19, tất cả chúng ta đều có những lo âu và có nhiều khó khăn trong cuộc sống hơn bình thường. Tuy nhiên, bệnh nhân ung thư, đặc biệt là những người sống một mình mà không có sự trợ giúp từ gia đình hoặc bạn bè, là những người dễ bị ảnh hưởng nhất trong thời gian này. Nhiều người cần hỗ trợ tài chính, nhà ở, thực phẩm, đưa đón đến nơi điều trị, hay hỗ trợ xã hội và tinh thần. Hội Ung Thư Việt Mỹ nhận ra nhu cầu của những cá nhân này và đang tiếp tục giữ đường dây liên lạc với những người này; cũng như đang thiết lập các chương trình hỗ trợ mới. Chúng tôi cũng đang làm hết sức mình để giúp tất cả các bệnh nhân ung thư có nhu cầu. **Xin đừng ngần ngại liên lạc với chúng tôi nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc nhu cầu gì về y tế hoặc xã hội.**

Mặc dù có nhiều người nhiễm COVID-19 và có nhiều trường hợp tử vong vì virus, xin hãy nhớ rằng phần lớn những người nhiễm virus đã phục hồi hoàn toàn. Chính phủ, làm việc với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, đang cung cấp cho chúng ta các hướng dẫn về cách ly xã hội và thói quen vệ sinh mà tất cả chúng ta nên tuân theo. Điều này sẽ làm chậm sự lây lan của virus và giúp cho đại dịch chóng qua hơn. **Chúng ta có cơ hội rất tốt để qua khỏi được bệnh dịch này bằng sự đoàn kết và chấp nhận một số hy sinh.**

Các nhà nghiên cứu và các chính phủ trên toàn thế giới đang làm việc gấp rút và cật lực để tìm cách điều trị cho những người bị nhiễm virus, cũng như thuốc chích ngừa để ngăn chặn virus lây lan. Có những dấu hiệu là một số phương pháp có thể có hiệu quả, nhưng vẫn chưa chắc chắn. Hiện thời trên báo chí, truyền thông và mạng xã hội có rất nhiều thông tin có thể không chính xác hay có khi mang tính lừa dối. **Tất cả chúng ta nên cẩn thận và cân nhắc sự trung thực của những nguồn tin này để không bị hoảng loạn hay bị tổn thương bởi những sản phẩm lừa đảo. Xin quý vị đừng bao giờ tự chữa lấy bệnh!**

Tôi tin tưởng rằng thời kỳ đen tối này sẽ qua đi, và cuộc sống cuối cùng sẽ trở lại bình thường, với lòng nhân ái và sự thông cảm hơn xưa.

Mong quý vị giữ gìn sức khỏe và luôn giữ niềm hy vọng.

Nguyễn Bích Liên, M.D.



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

Phục vụ. Cam kết. Tận tâm.



DỊCH VỤ

TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

- Hội chợ y tế cộng đồng
- Chương trình phát thanh và truyền hình
- Hội thảo sức khỏe

TRUY TẦM BỆNH MIỄN PHÍ

- Truy tầm ung thư vú
- Truy tầm viêm gan B và C
- Truy tầm ung thư ruột

HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

- Giải thích những vấn đề liên quan đến bảo hiểm sức khỏe
- Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón và những dịch vụ xã hội khác
- Giới thiệu những trung tâm y tế cộng đồng và các bác sĩ chuyên khoa

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Liên kết bệnh nhân với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Thông dịch và giải thích
- Sinh hoạt trong nhóm hỗ trợ tinh thần
- Tư vấn hoặc tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
- Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa miễn phí hoặc chi phí thấp
- Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp

5 LOẠI UNG THƯ GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRONG CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

1) PHỔI



2) GAN



3) BAO TỬ



4) RUỘT



5) VÚ (NỮ)



5) TỤY TẠNG (NAM)



Nguồn: California Cancer Registry, CA Department of Public Health



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

PHỤC VỤ 2019

1,544
NGƯỜI

PHỐI HỢP
CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- ✓ TÀI CHÍNH
- ✓ Y TẾ
- ✓ XÃ HỘI
- ✓ TINH THẦN

221
BỆNH NHÂN UNG THƯ

1,293
DỊCH VỤ TRUY TẦM

UNG THƯ VÚ
VIÊM GAN B & C
UNG THƯ RUỘT
UNG THƯ CỔ TỬ CUNG
UNG THƯ DA

HƯỚNG DẪN & GIỚI THIỆU

2,136

- giải thích
- thông dịch
- trợ giúp pháp lý
- đưa đón
- trợ giúp thực phẩm
- hỗ trợ tài chính
- bảo hiểm sức khỏe
- tham khảo ý kiến bác sĩ
- tư vấn chuyên khoa
- tư vấn tâm lý
- hỗ trợ tinh thần
- dịch vụ xã hội khác

TIẾP CẬN & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

154,207

THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG NÂNG CAO NHẬN THỨC

7,855

NGƯỜI THAM DỰ VÀ TÌM HIỂU

92

Radio, TV và báo chí

32

hội thảo về sức khỏe

14

buổi khám và truy tầm bệnh

28

buổi tiếp cận cộng đồng

- hội chợ y tế
- nhà thờ
- chùa
- chợ & siêu thị
- trung tâm cộng đồng
- trung tâm giáo dục

GÓP MỘT BÀN TAY

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) có thể cung cấp các chương trình và dịch vụ miễn phí cho cộng đồng, tất cả nhờ vào sự hỗ trợ nhiệt tình của các quý mạnh thường quân trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn góp một bàn tay phục vụ cộng đồng, dưới đây là một số cách quý vị có thể hỗ trợ VACF. Chân thành cảm ơn.

VACF là một tổ chức vô vụ lợi 501(c)(3). Đóng góp tài chính được khấu trừ thuế theo luật định.

1 | ỦNG HỘ BẰNG CHI PHIẾU HOẶC TIỀN MẶT:

Xin gửi tiền mặt hoặc chi phiếu ủng hộ đến địa chỉ:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)
17150 Newhope St. #203
Fountain Valley, CA 92708

Xin hãy ghi "VACF" trên chi phiếu ủng hộ trước khi gửi đi.

2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

Xin truy cập trang mạng bảo trợ của VACF tại địa chỉ:

<http://www.vacf.org/donation/>

hoặc gọi đến văn phòng, số điện thoại là 714.751.5805.

3 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

Nhiều cơ sở thường có các chương trình bảo trợ dựa trên lòng hảo tâm của các nhân viên. Vì vậy, hãy liên lạc với bộ phận nhân sự ở nơi quý vị làm việc để xem công ty của quý vị có những chương trình như vậy không.

4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

Quý vị có thể đóng góp cho VACF khi mua sắm ở chợ Saigon City Marketplace. Khi tính tiền, xin quý vị nói với người tính tiền là quý vị muốn giúp cho VACF với mã số 50 thì 5% từ số tiền đi chợ của quý vị sẽ được gửi tặng VACF.

5 | MUA HÀNG ONLINE QUA AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com là trang mạng điều hành bởi Amazon với sản phẩm, giá cả và dịch vụ hoàn toàn giống với Amazon.com. Điều đặc biệt là khi quý vị mua hàng trên AmazonSmile, quý vị có thể chọn gửi tặng 0.5% giá mua một số sản phẩm cho VACF.

6 | THAM GIA THIÊN NGUYỆN CÙNG VACF

Quý vị có thể ủng hộ VACF bằng thời gian quý báu của mình. VACF luôn luôn nhận sự giúp đỡ từ các thiện nguyện viên tại văn phòng cũng như tại các chương trình phục vụ cộng đồng. Nếu quý vị muốn trở thành thiện nguyện viên, xin vui lòng liên lạc với VACF tại số 714.751.5805 hoặc trang mạng info@vacf.org.



**Quý vị có muốn hỗ trợ VACF
một cách thường xuyên không?**

Kính mời quý vị tham gia chương trình
VACF Cancer Fighters Circle.

Chỉ với \$20.20 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tầm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, **tất cả hoàn toàn miễn phí.**

Thông tin về VACF Cancer Fighters Circle sẽ được cập nhật trên trang mạng VACF và trên báo VACF phát hành mỗi năm 2 lần. Thêm vào đó, quý vị sẽ nhận những thông tin đặc biệt về hoạt động của VACF và những ảnh hưởng tích cực từ sự đóng góp của quý vị đến cộng đồng.

**Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu
trong cộng đồng chúng ta.**

Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.

**Để tham dự chương trình VACF Cancer Fighters
Circle, xin quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến
info@vacf.org, gọi 714.751.5805, hoặc điền thông
tin cá nhân của quý vị vào bao thư ủng hộ được
đính kèm trong số báo này.**

Chân thành cảm ơn.

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

SINH HOẠT

HỘI CHỢ Y TẾ

Chủ Nhật, 14 tháng 6 | 9 AM—12 PM

MemorialCare Orange Coast Medical Center
18111 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708

HỘI CHỢ Y TẾ BLESSED SACRAMENT

Chủ Nhật, 23 tháng 8 | TBD

Blessed Sacrament Catholic Church
14146 S Olive St, Westminster, CA 92683

SUSAN G. KOMEN PINK WALK

Chủ Nhật, 20 tháng 9 | TBD

HỌP NHÓM HÀNG THÁNG

Địa điểm: Văn Phòng Hội Ung Thư Việt Mỹ
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708

Thời gian: Thứ Sáu cuối tháng, 4 - 6 PM

Thứ Sáu, 26 tháng 6

Thứ Sáu, 31 tháng 7

Thứ Sáu, 28 tháng 8

Thứ Sáu, 25 tháng 9

TRUY TẦM VIÊM GAN

Địa điểm: Văn Phòng Hội Ung Thư Việt Mỹ
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708

Chủ Nhật, 6 tháng 6

Chủ Nhật, 1 tháng 8

Chủ Nhật, 3 tháng 10

HÃY THAM GIA THỐNG KÊ DÂN SỐ 2020

VÌ CỘNG ĐỒNG CHÚNG TA!

QUÝ VỊ RẤT QUAN TRỌNG!



GỌI 714.751.5805 ĐỂ ĐƯỢC GIÚP.



VÌ AN TOÀN CHO SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG TRONG TÌNH HÌNH DỊCH BỆNH COVID-19, BUỔI TIỆC BƯỚC CHÂN HY VỌNG NĂM NAY SẼ ĐƯỢC HOÃN LẠI CHO ĐẾN KHI CÓ THÔNG BÁO MỚI. KÍNH MONG QUÝ VỊ THÔNG CẢM.

XIN LƯU Ý: LỊCH SINH HOẠT CÓ THỂ THAY ĐỔI.

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT
HOẶC GHI DANH, VUI
LÒNG LIÊN LẠC VACF:

 714.751.5805
 info@vacf.org

VĂN PHÒNG
ĐÓNG CỬA

25 tháng 5
3 tháng 7
7 tháng 9

CHƯƠNG TRÌNH MỚI



CANVAS

NGHIÊN CỨU

HƯỚNG DẪN BỆNH
UNG THƯ DÀNH CHO
NGƯỜI MỸ GỐC VIỆT



AI CÓ THỂ THAM GIA?

BỆNH NHÂN UNG THƯ VÚ NGƯỜI VIỆT
MỚI CHẨN ĐOÁN TRONG VÒNG 4 THÁNG

BAO GỒM

TRẢ LỜI BẢNG CÂU HỎI
VÀ PHÒNG VẤN RIÊNG

LIÊN LẠC

714.751.5805
INFO@VACF.ORG

\$40

TIỀN MẶT

GIÚP CHÚNG TÔI HIỂU THÊM VỀ NHU CẦU
CỦA BỆNH NHÂN NGƯỜI VIỆT VỪA ĐƯỢC
CHẨN ĐOÁN MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ

QUÝ VỊ SẼ ĐƯỢC NHẬN PHẦN QUÀ CẢM ƠN
CHO MỖI LẦN THAM GIA



B-FREE OC

B-Free OC là chương trình mới của VACF hợp tác với các trường đại học, trung tâm y tế, và nhiều cơ quan nhằm nâng cao hiệu quả phòng ngừa, phát hiện và điều trị viêm gan B trong cộng đồng người Việt ở Quận Cam.

XIN HÃY CHIA SẺ

QUÝ VỊ BIẾT NHỮNG GÌ VỀ VIÊM GAN B?

Nhân viên và thiện nguyện viên của VACF sẽ gọi điện thoại mời quý vị tự nguyện tham gia trả lời câu hỏi và/hoặc nhóm thảo luận

\$10

Thẻ quà tặng



\$35

Thẻ quà tặng



Hãy giúp VACF tìm hiểu sức khỏe cộng đồng và
nhận phần quà cảm ơn khi tham gia

714.751.5805 INFO@VACF.ORG

SINH HOẠT VỪA QUA



UNG THƯ 101: LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau, các lựa chọn điều trị và cách phòng bệnh. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết, bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Điều quan trọng nhất để chống lại ung thư là làm theo các khuyến cáo hướng dẫn truy tầm và phát hiện sớm. Ngoài việc truy tầm thường xuyên, quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh qua việc chọn lối sống lành mạnh. Trong số báo này, VACF muốn chia sẻ với quý vị về cách ăn uống và tập thể dục. Ăn uống lành mạnh và vận động thường xuyên có thể tăng cường sức khỏe về cả thể chất lẫn tinh thần.

Nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy theo cơ thể của mỗi người, và quý vị nên tham khảo thêm với bác sĩ của mình.

Ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị:

- Cảm thấy khỏe hơn.
- Tăng cường sức bền và năng lượng.
- Duy trì cân nặng và đủ dinh dưỡng cho cơ thể.
- Giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.

Chia phần thức ăn của quý vị

Chú ý đến khẩu phần ăn của quý vị, và thay đổi thức ăn phong phú hơn. Hãy thử lượng thức ăn và khẩu phần sau:

- 2-3 chén (cups) rau củ
- 1-2 chén (cups) trái cây
- 5-7 phần (servings) ngũ cốc
- 2-3 phần (servings) bơ, sữa
- 3-4 phần (servings) chất đạm
- 40-65 grams chất béo
- Giảm bớt thức ăn chứa nhiều chất muối
- 8 ly nước

Ăn uống lành mạnh

Ăn ít thực phẩm chế biến sẵn và ăn nhiều chất đạm, trái cây, và rau củ. Chọn ngũ cốc thô nguyên hạt thay vì ngũ cốc qua chế biến. Hạn chế các loại thực phẩm và nước uống chứa nhiều chất ngọt. Hãy thử thêm các loại thực phẩm và nước uống sau vào chế độ ăn uống của quý vị:

- Thức uống: trà xanh
- Trái cây: quả dâu đen (blackberries), quả việt quất (blueberries), chanh, táo, lựu
- Rau củ: cải xoăn (kale), nhân sâm, gừng, nghệ, atisô, tỏi, cà chua, rau lá xanh đậm, bông súp lơ, trái bơ, bông cải xanh, các loại nấm
- Gia vị và nước sốt: quế, dầu ô liu.

Nên thêm **những thực phẩm chống viêm** vào chế độ ăn uống của quý vị như:

- Chất béo Omega 3 (cá hồi, quả óc chó - walnuts)
- Sinh tố C & E (cam, rau lá xanh đậm, và các loại hạt)
- Thực phẩm có chất xơ hòa tan - Prebiotic foods (các loại hành, khoai lang, và tỏi)
- Thực phẩm có chứa vi sinh—Probiotic foods (sữa chua, dưa cải chua, and nấm thủy sâm lên men - kombucha)

Vận động

Theo Quỹ Nghiên Cứu Ung Thư Thế Giới, 20% trong số các bệnh ung thư được chẩn đoán ở Mỹ có liên quan đến mỡ trong cơ thể, ít vận động, uống quá nhiều bia rượu, và/hoặc dinh dưỡng kém. **Hãy tập thể dục mỗi tuần ít nhất 150 phút cường độ vừa hay 75 phút cường độ cao.**

Không có thời gian tập thể dục trong tuần? Hãy thêm những việc này vào thói quen của quý vị:

- Dùng cầu thang thay vì thang máy.
- Đi bộ hoặc đi xe đạp.
- Tận dụng giờ ăn trưa để tập thể dục với đồng nghiệp, gia đình, hoặc bạn bè.
- Dùng 20 phút nghỉ giải lao tại nơi làm việc để giãn cơ hoặc đi bộ.
- Gặp mặt, trao đổi công việc với đồng nghiệp thay vì gửi email.
- Mang máy đếm bước chân mỗi ngày để tăng số bước đi hàng ngày của quý vị.

Nguồn tin: Để biết thêm thông tin về phòng ngừa ung thư và lối sống lành mạnh, xin vui lòng vào thăm trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society)



MESSAGE FROM VACF

Dear all community members,

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

2020 - A year of challenges, and **WE ARE IN THIS TOGETHER!**

We are going through a unique time in the modern human history. The coronavirus pandemic has greatly affected our lives. So many things were considered normal are now changed. Our personal and professional lives have all been impacted, but we are not alone as millions of people worldwide face the same challenges. New information about the pandemic emerges every day. It can get overwhelming and stressful. As we all try to figure out the new normal, we are reminded to be kind to one another, show gratitude to those who have extended their help, and love our loved ones more. We learn to become more prepared, to be more adaptive to support each other better. **WE ARE STRONGER TOGETHER!**

While this pandemic has grabbed our attention, we should not forget that cancer is still the top community health burden. VACF's mission to fight cancer, address barriers to health remain steadfast. We all understand that cancer patients, survivors, and older community members have the hardest time navigating through this turmoil right now. For many patients, cancer care could be disrupted, and their family might not be able to provide the necessary support while wrestling with COVID-19, financially, physically and mentally. To help these vulnerable community members, VACF is committed more than ever to support and serve the community through creative ways to provide needed relief. Amidst this uncertain time, we are still focused on improving patients' quality of life, helping the community learn more about cancer, and providing health-related information and services. In addition, VACF has expanded our patient navigation program to support community members' unique needs related to COVID-19. We are on the journey of combating COVID-19 with you all. **CHALLENGES BRING US TOGETHER!**

Community health is our top priority. We urge you to practice self-care and social distancing to prevent infection during the pandemic. It is through your commitment to protect yourself and your loved ones that we together as a community can support each other. **WE WILL WEATHER THIS COVID-19 STORM TOGETHER!**

VACF appreciates all the help and support from ALL OF YOU. Please stay connected and continue to support VACF and our mission to save lives, bring hope to cancer patients, cancer survivors, cancer co-survivors, and improve the health of the community.

We are with you every step of the way.
The Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD
Secretary

Alexandra Khanh Le, Esq.

Derrick Nguyen, Esq.

Jim Loveder, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Ofir Turel, PhD

Thomas Tri Quach, MD

STAFF

Becky Nguyen, MPH, MPA

Executive Director

Annie Luong

Program Manager

Chloe Diem Tran, MBA

Health Navigator

Dung Hua, MHA

Program Manager

Hailey Huong Do

Program Coordinator

Kim Pham, MS

Patient Navigator

Minhchau Pham, MPH

Program Coordinator

CONNECT

☎ 714.751.5805

✉ INFO@VACF.ORG

1480 AM

5:25 PM | THURS.

WWW.VACF.ORG

WWW.UNGTHU.ORG

MESSAGE FROM THE BOARD CHAIR

Dear readers,

Having to practice social distancing and self-isolation in the mid of the COVID-19 pandemic, everyone has concerns and more difficulties in life than usual. Cancer patients, especially those who live alone without assistance from family or friends, are the most vulnerable during this time. Many need financial support, shelter, food, transportation to treatment, or other social and emotional support. The Vietnamese American Cancer Foundation recognizes the need of these individuals and we are implementing new ways to keep the communication open, as well as new programs to assist those who are in need. We are also doing our best to help all cancer patients in need. **Please do not hesitate to contact us if you need help, or if you have any question about your medical or social situation or needs.**

Even though there are many people who contract COVID-19 and there have been many deaths from the virus, please remember that the vast majority of those who contracted the virus recovered completely. The government, working with healthcare experts, are giving us guidelines for social distancing and sanitary habits that we all should follow. This will slow down the spread of the virus and help the endemic to pass earlier. **We have a very good chance of controlling this endemic by working together and to accept some sacrifices.**

Researchers and governments all over the world are working urgently diligently to find treatment and prevention for this disease. There are early signs that some of the medications are helpful but there is no proven method yet. There are many confusing news and even fraudulent claims in circulation about COVID treatment. **We all must be careful to avoid panic or being harmed by fraudulent products. Please consult with your doctors concerning questions about your health. Never try to medicate yourself!**

I strongly believe that this dark period will end, and life will return to normal with more kindness and mutual understanding.

Let's take care of our health and keep our hope alive!

BichLien Nguyen, M.D.



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ủng Thủ Việt Mỹ
Service. Commitment. Dedication.



SERVICES

OUTREACH & EDUCATION

- Community health fairs
- Educational radio and TV shows
- Community seminars and workshops

SCREENINGS

- Free clinical breast exams
- Free hepatitis B & C screenings
- Free colorectal cancer screenings

PATIENT NAVIGATION

- Health insurance concerns
- Legal assistance, transportation, and other social services
- Local community clinics, physicians & specialists

CARE COORDINATION

- Linkage to various diagnostic and treatment options
- Language interpretation service
- Support group
- Counseling or consultation with a volunteer doctor
- Low-cost/free mammograms and Pap smears
- Free/low cost medication programs

TOP CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS

BY MORTALITY

LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)



Source: California Cancer Registry, CA Department of Public Health



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

2019 IMPACT

1,544
CLIENTS

CARE COORDINATION

- ✓ FINANCIAL
- ✓ MEDICAL
- ✓ SOCIAL
- ✓ MENTAL

221
CANCER PATIENTS

1,293
SCREENINGS

BREAST CANCER
HEPATITIS B & C (LIVER)
COLORECTAL CANCER
CERVICAL CANCER
SKIN CANCER

NAVIGATION & REFERRALS

2,136

- explanation
- translation
- legal aid
- transportation
- food assistance
- financial assistance
- health insurance
- provider referrals
- consultations
- mental health
- emotional support
- other social services

OUTREACH & EDUCATION

154,207

COMMUNITY MEMBERS EDUCATED

7,855

COMMUNITY MEMBERS ENGAGED

92

Radio, TV and
Newspaper



32

Educational
Events



14

Screening
Events



28

Outreach
Events



- health fairs
- churches
- temples
- supermarkets
- community centers
- educational institutions

LEND A HELPING HAND

VACF is able to offer programs and services to the community, free of charge, due to the generous support of community members like you. If you would like to lend a helping hand servicing the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

VACF is a 501(c)(3) non-profit organization. Your donations are tax-deductible to the extent allowed by law.

1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)
17150 Newhope St. #203
Fountain Valley, CA 92708

Checks should be made payable to VACF

2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

<http://www.vacf.org/donation/>

or call the VACF office at 714.751.5805.

3 | DOUBLE YOUR DONATION

Many employers offer matching donation programs for their employees' generosity. Check with your company's human resources department to see if a program is available.

4 | SHOP AT SAIGON CITY MARKETPLACE

You can help contribute to VACF when you go shopping at Saigon City Marketplace. Whenever you shop, please remember to tell the cashier that you would like to support VACF with **account #50** and a percentage of your qualified purchase will be donated to VACF.

5 | SHOP ONLINE AT AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com is a website operated by Amazon with the same products, prices, and shopping features as Amazon.com. The difference is that when you shop on AmazonSmile, you could choose to donate 0.5% of the purchase price of eligible products to VACF.

6 | VOLUNTEER WITH VACF

You can also donate your time! VACF always welcomes volunteers to help in the office or at community events. If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at 714.751.5805 or info@vacf.org.



Are you interested in supporting VACF on a regular basis?
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$20.20 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

The **VACF Cancer Fighters Circle** will be acknowledged on the VACF website and in VACF's semi-annual newsletter. In addition, you will receive special updates on VACF activities and the impact that you are making in the community.

*Cancer is the top cause of death in the community.
Let's fight together.*

To join the **VACF Cancer Fighters Circle**, please email info@vacf.org, call 714.751.5805, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

We greatly appreciate VACF's current **Cancer Fighters Circle** members:

Cuc Thi Nguyen

Jennifer Chung

John Ho

Katie Nguyen

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Tam Ho & Joan Nguyen

UPCOMING EVENTS

EVENTS

HEALTH FAIR

Sunday, June 14 | 9 AM—12 PM

MemorialCare Orange Coast Medical Center
18111 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708

BLESSED SACRAMENT HEALTH FAIR

Sunday, August 23 | TBD

Blessed Sacrament Catholic Church
14146 S Olive St, Westminster, CA 92683

SUSAN G. KOMEN WALK

Sunday, September 20 | TBD

MONTHLY GROUP MEETING

Locations for all meetings: VACF Office
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708

Time for all meetings: 4 PM - 6 PM

Friday, June 26

Friday, July 31

Friday, August 28

Friday, September 25

HEPATITIS B&C SCREENINGS

Locations for all screenings: VACF Office

Time for all screenings: 10 AM—12 PM

Saturday, June 6

Saturday, August 1

Saturday, October 3

YOU MATTER.

OUR COMMUNITY MATTER.

BE COUNTED.

CALL VACF AT

714.751.5805 FOR HELP.



TO ENSURE THE WELL-BEING OF THE COMMUNITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC, OUR ANNUAL STEPS OF HOPE DINNER WILL BE POSTPONED UNTIL FURTHER NOTICE. THANK YOU FOR YOUR UNDERSTANDING.

PLEASE NOTICE: THIS SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGE.

FOR MORE INFORMATION
OR TO REGISTER, PLEASE
CONTACT VACF AT:



714.751.5805

info@vacf.org

OFFICE
CLOSURES

Monday, May 25
Wednesday, July 3
Monday, September 7

NEW PROGRAMS



CANVAS

RESEARCH STUDY

CANCER NAVIGATION FOR VIETNAMESE AMERICANS



WHO

NEW VIETNAMESE BREAST
CANCER PATIENT

WHEN

WITHIN 4 MONTHS OF DIANOSIS

ACTIVITY

SURVEY AND INTERVIEW

CONTACT

714.751.5805 INFO@VACF.ORG

\$40

CASH

HELP US UNDERSTAND THE NEEDS OF
NEWLY DIAGNOSED VIETNAMESE BREAST
CANCER PATIENTS

RECEIVE A TOKEN OF OUR APPRECIATION
FOR EACH ACTIVITY



B-FREE OC

B-Free OC is a collaborative efforts led by VACF, aiming to increase hepatitis B prevention, early detection, and treatment for the Vietnamese community in Orange County.

SHARE WITH US

WHAT DO YOU KNOW ABOUT HEPATITIS B?

VACF staff and volunteers may call and invite you to participate in a voluntary survey and/or focus group.

\$10

Gift card



\$35

Gift card



Help us learn community health and receive
a token of appreciation for your participation

714.751.5805 INFO@VACF.ORG

RECENT ACTIVITIES & EVENTS



CANCER 101: HEALTHY LIVING

*Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that **highlights different cancers, treatment options and prevention methods**. This educational series complements the outreach and education that we do in the community and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please consult your healthcare provider.*

The key to fighting cancer is to follow recommended screening guidelines and detecting early. In addition to regular testing, you can reduce your risk for cancer by making healthy lifestyle choices. This issue, we are discussing diet and exercise. Eating well and staying active can promote overall health and a strong sense of wellbeing.

Nutritional needs vary from person-to-person, and you should discuss identifying your goals with your doctor. Eating well can help you:

- Feel better.
- Keep up your strength and energy
- Maintain your weight and your body's nutrients.
- Lower your risk of infection.

Portion your food

Pay attention to your portion sizes, and diversify your palette. Try eating the following portions and servings:

- 2-3 cups of vegetables
- 1-2 cups of fruit
- 5-7 servings of grain-based foods
- 2-3 servings of dairy
- 3-4 servings of protein
- 40-65 grams of fat
- Low sodium foods
- 8 cups of water

Eat healthy

Eat fewer processed foods and more proteins, fruits, and vegetables. Choose whole grain instead of refined grain products. Limit sugar intake in food and drinks. Try adding these foods and drinks to your diet:

- Drinks: green tea
- Fruits: blackberries, blueberries, lemon, apples, pomegranate
- Vegetables: kale, ginseng, ginger, turmeric, artichokes, garlic, tomatoes, green leafy-vegetables, cauliflower, avocado, broccoli, mushrooms
- Spices and sauces: cinnamon, olive oil

Also include **anti-inflammatory foods** into your diets like:

- Omega 3 fats (salmon, walnuts)
- Vitamin C & E (oranges, leafy greens, and nuts)
- Prebiotic foods (onions, sweet potatoes, and garlic),
- Probiotic foods (yogurt, sauerkraut/finely cut raw cabbage, and kombucha)



Get active

According to the World Cancer Research Fund, 20% of all cancers diagnosed in the United States are related to body fatness, physical inactivity, excess alcohol consumption, and/or poor nutrition. **Engage in at least 150 minutes of moderate intensity or 75 minutes of vigorous intensity workout per week.**

Don't have time to add exercise into your week? Add these into your routine:

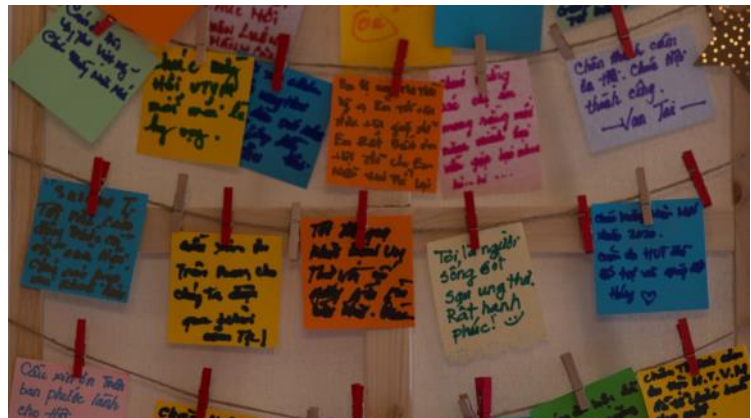
- Use stairs rather than an elevator.
- Walk or bike to your destination.
- Exercise at lunch with your workmates, family, or friends.
- Take a 20-minute exercise break at work to stretch or take a quick walk.
- Walk to visit co-workers instead of sending an email.
- Wear a pedometer every day to increase your daily number of steps.

Source: For more information about cancer prevention and healthy living, please visit the American Cancer Society (ACS) at www.cancer.org.



On February 1, 2020, VACF hosted Hello, Spring celebration. It was an intimate Lunar New Year luncheon full of support, fun, and entertainment for cancer patients, survivors, and co-survivors - family, friends, and loved ones.

Vào ngày 1 tháng 2 năm 2020, Hội Ung Thư Việt Mỹ đã tổ chức buổi tiệc **Đón Xuân** mừng Tết âm lịch. Buổi tiệc trưa thân mật đầy niềm vui đã hỗ trợ tinh thần rất lớn cho bệnh nhân, những người đã và đang sống sót với ung thư cùng gia đình, bạn bè và những người thân yêu của họ.



THANK YOU FOR YOUR PARTNERSHIP CẢM ƠN QUÝ VỊ ĐÃ CẤT LÊN TIẾNG NÓI

VACF greatly appreciates the support of many organizations and individuals who have contributed their precious time to raising community health awareness on our weekly radio shows, TV shows, educational seminars, health fair events, and support group meetings. We would like to thank the following individuals who have been consistent in supporting VACF's mission in serving the community.

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) vô cùng cảm kích sự hỗ trợ từ các bác sĩ thiện nguyện và khách mời đã dành thời gian quý báu đến trình bày tại các buổi hội thảo và truy tầm bệnh, họp nhóm hỗ trợ tinh thần và chương trình phát thanh hàng tuần của VACF, với nhiều đề tài khác nhau. VACF chân thành tri ân tất cả những vị sau đây đã, đang và sẽ tiếp tục ủng hộ VACF trong sứ mệnh phục vụ cộng đồng.

Advance Beauty College	Hoang-Yen Tran	Our Lady of La Vang Parish	Tien Nguyen, MD
Alexandra Khanh Le, Esq.	Jacob Linh Huynh, MD	Orange County Health Care Agency	Tiffany Phuong (VITAS Healthcare)
Anh Dao Huynh (VAMHA)	Jaimee Doan	Pauline Le, MSW (Caregiver Resource Center)	Torrance Memorial Medical Center
Annie Luong	Jessica Vo	Phat To Buddhist Congregation	Truong-Sinh Le Duc, MD
Bachlien Do	Julie Nguyen	Phuong Trang Cao, PharmD	Tu-Uyen Nguyen, PhD, MPH (CSU, Fullerton)
Brian Ton (Illumination Institute)	Justine Vo	Phan Nguyen	UCI Chao Family Comprehensive Cancer Center
Bichlien Nguyen, MD	Kelvin Nguyen, MD	Quyen Tran	Vicky Dung Phinouwong
Blessed Sacrament Church	Khoa Vu	Sora Park Tanjasiri, DrPH, MPH	Vien Le (Food & Drug Administration)
CalOptima	Khoi Pham (1-866-New-Lung)	St. Joseph Health	Vietnamese Physicians Association of Southern California
Center for Health Equity CSU, Long Beach	Khoi Tang, MD	Southland Integrated Services, Inc.	William Ngau Truong
Chinh Nancy Nguyen	Lauren Tran, MD	Thai Van Nguyen, MD	Xuyen Dong-Matsuda, PsyD
Coastline Beauty College	Lena Tran	Thanh Chi Nguyen	Yen Tuyet Tyree Ngo (Council on Aging—HICAP)
Coastline Community College	Lien Chi Tran	Theresa Thanh Nguyen, MD	
Dean Ngo Ba Dinh, MD	Loan Tran	Thien Dang	
Duc Do, MD	Long Dang, MD	Thomas Tri Quach, MD	
Duke Nguyen, MD	Luan Nguyen, MD	Thunga Le (MemorialCare OCMC)	
Dung Nguyen	Mai Le	Thuy Anh Nguyen, DO	
Duong Nguyen	Michelle Le (Legal Aid Society of O.C.)	Thuy Ba Vo	
Elizabeth Pham	Ngoc Chi Nguyen	Thuy Tieu	
Hien Vu, MD	Nguyet Pham	Sr. Thuy Tran (St. Joseph Health)	
Hoang Le, MD	NH Health Center		





Vietnamese American Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

8TH ANNUAL Gala

On Sunday, November 3, 2019, the **Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)** held its 8th Annual Gala with over 275 community members and supporters. This dinner honored cancer survivors, loved ones, and individuals who stand in solidarity with people fighting cancer.

VACF is grateful for the community support and kindness. Thank you for your generosity!

Chủ Nhật, ngày 11 tháng 3 năm 2019, **Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)** đã tổ chức Tiệc Gala với sự tham gia của hơn 275 thành viên cộng đồng và các mạnh thường quân. Đêm tiệc vinh danh những người sống sót ung thư cùng người thân và những ai đã giữ vững tình đoàn kết chống chọi với bệnh tật.

VACF rất biết ơn lòng hảo tâm và mọi sự hỗ trợ từ cộng đồng. Chân thành cảm ơn quý vị!



SPECIAL THANKS TO THE FOLLOWING SPONSORS:

APPLERX PHARMACY
APPLIED MEDICAL
ASTRAZENECA

COAST SURGERY CENTER
DYNAVAX
GILEAD SCIENCES
HOANG LE, MD

LONG PHI DANG, MD
MARK NGUYEN
NRG POWER
SAIGON CITY MARKETPLACE

ST. JOSEPH HEALTH
UCI HEALTH
VITAS HEALTHCARE



THANK YOU FOR YOUR SUPPORT IN 2019!

ORGANIZATIONS

ACJ Trading Inc.
American Advantage Mortgage
Amity Law Group, LLP
AnPhu Foundation
AppleRx Pharmacy
Applied Medical
AstraZeneca
B&T Insurance
The Boston Foundation
Breast Cancer Specialists
Brodard Restaurant
CalOptima
CMB Laboratory
Coast Surgery Center
Cong Ty Goi Qua
Dell Technologies
Diamond Seafood Palace 3
DMT Bakery & Cafe, Inc.
Dynavax Technologies
Edison International
Elite Logistics & Fulfillment, LLC
Emino Consulting LLC
Employees Community Fund of Boeing
Family Caregiver Resource Center
First Financial Security
Fountain Valley Community Foundation
Furiwa Catering
Gala Bakery Inc.
Gastroenterology Associates Dr. Thai Van Nguyen
Gilead Sciences
HonViet TV
HT Machine
Images Luxury Nail Lounge

Kemie Promotions, LLC
Ky Duyen House
MemorialCare Orange Coast Medical Center
Micro Crystal
The Swatch Group
Mimi's Jewelry, Inc.
Network for Good Donor Advised Fund
New Hope Hematology Oncology Consultants
New View Optometry
New York Life
Nguoi Viet Daily News
OC Webfirm
Orange County Cyberknife and Radiation
Pacific Life Foundation
Prevent Cancer Foundation
Pulmonary Care & Sleep Associates – Dr. Hoang Le
Queen's Flowers
Querious Inc.
RadNet Management Inc.
Robinson Pharma
Rynado Management Inc.
Saigon City Marketplace
Southland Integrated Services
Spectrum Pharmacy
St. Joseph Health
Susan G. Komen® Orange County
Tan Hoang Huong
Torrance Memorial Medical Center
Tre, Khoe, Dep
TT Pharmacy
UC Irvine Chao Family Comprehensive Cancer Center

UCI Health
UCLA KP Center for Health Equity
Unison Hospice Care
United Healthcare
United Way California Capital Region
VAMHA
Viet-CARE
VITAS Health Care

Do Pham
Dong Nga Thi Ha
Duc H. Do, MD & Phuong Trang Cao
Dung Nguyen
Paul & Dung Phinouwong
Duong Nguyen
Duyen Tran
George Hurst & Bach Lien Do
Giang Doan
Gloria Vu
Gregory Cooper
Ha Luu
Ha Tran
Ha Vuong
Hailey Huong Do
Ham Trankiem
Hang Harper
Hanh Vu
Hannah Le
Hanni Vu
Hao Tiffanie Le
Hao-Nhien Vu & Ysa Le
Henry Ngo
Henry Hai Ngo
Ho Viet & Tang Ngo
Hoa Pham
Hoa Tien Ton Nu
Hoan Nguyen
Hoang-Yen Tran
Holly Pham
Hong Luu
Huan Nguyen
Hung Vo
Hung Nguyen Le
Huong-Anh Long, MD
Huy Le
Jacqueline Nguyen
James Loveder, Esq.
Jeanette Nguyen

INDIVIDUALS

Amy Tran
Andre Lam, Esq.
Andy Nguyen
Anh Dung Tran
Arthur Bonaker, Jr.
Bich Ngoc Mai
Bich Ngoc Nguyen
Binh Du
Binh Nguyen
Chanh Pham
Chau Tran
Christine Pham
Chuck Le, DDS & Christine Chung, DDS
Cindy Nguyen, Esq.
Cu Tran
Cuc Nguyen
Dana Preda
Dao Duong
Dao B. Nguyen, MD
David Dobos
David Nguyen
Diane Cantorna
Diane Nguyen
Diem H. Vo
Diem Xuan Vuong
Dinh Lai Vu, MD & Lien Chi Tran



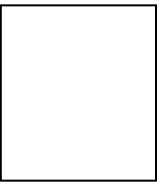
Cancer is the top cause of death in the community. Let's fight together.

*Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng.
Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.*

CẢM ƠN SỰ HỖ TRỢ CỦA QUÝ VỊ TRONG NĂM 2019!

Jeannie & Toan Nguyen	Lisa Pham	Nina Hoa Binh Le	Tam Ho
Jennie Pham	Lisa Yen	Nina Nga Thuy Duong	Tammy Do
Jennifer Chung	Loan T. Le	Peter Vu & Trang Le	Tara Hoang
Jenny Cong	Loi Nguyen	Pham Thanh Do	Than Nguyen & Bichlien Nguyen, MD
John Ho	Long & Huong Pham	Pho Thi Vo	Thanh Nguyen
Julie Nguyen	Long Dang, MD	Phu Nguyen	Thanh Thao
Kate Pham	Lucille Knight	Phu Thi Nguyen	Thanh Le
Katharine Noble	Mai Le Chiem	Phuc Pham	Thanh Hiep Do
Kathy Jo Williams	Mai Phan	Phung Thi Luu Nguyen	Thanh Le Lam
Katie Nguyen	Mai Thi Cuc	Phuoc & Ai Bui	Thien Dang & Thuy Ba Vo
Ken So Hatang & Loi Ha	Maianh Nguyen	Phuong Hoang	Thien Ta
Kevin Cuong Nguyen	Mark Nguyen	Phuong Linh	Thien Trang Nguyen
Khang Tran	Michelle Le	Phuong Hong	Tho Ngo
Khanh & Quynh Do	Minh Pham	Phuong Anh Nguyen	Thoan Nguyen
Khoi Q. Tang, MD	Minh Duy Vo	Phuong Chi Phan, MD	Thomas Dam & Chi Le
Khuyen Le	Minh Vu	Phuong Hong	Thomas Tri Quach, MD & Jenny Lee Quach, DDS
Kiet Nguyen	Phuong Dung Tran	Phuong Hong Nguyen	Thu Thai
Kiet Ton	Minhha Jones	Phuong Loan Nguyen	Thuy Le
Kim Clarke	My Huyen Van	Phuong Thanh Le	Thuy Thanh Thi Tran
Kim Pham	My Linh Huyen Ton Nu Cong	Phuong Xuan Nguyen	Thuy Trang Nguyen
Kim Nguyen	My Trong Nguyen	Phuong-Ha Nguyen	Thuy Vo Dang
Kim N. Nguyen	Nam Lai	Quang Nguyen	Tiffany Kaaikamanu
Kim-Dung Nguyen	Nancy Nguyen	Quang Phan	Tiffany Tang
Kinh Tran	Nga Dao	Quyên Tran	Tiffany Tran
Kirk Ohanian, MD & Phuong Ta, MD	Nga Tran	Quyên Huu Nguyen	Tommy Le
Lan Duong	Nga Truong	Quynh Pham-Hong	Tram Le
Lan Nguyen	Ngau William Truong	Reginald Abraham, MD	Trang Janine Nguyen
Lan Quoc Nguyen, Esq. & Helen Tran	Nghia Chi Lam	Richard Nguyen	Tri Tinh Le
Lan Ho	Ngoc & Hoa Tran	Richard Cam Khanh Tran	Trinh Pham
LanChi & Hoang Bui	Ngoc Duyen Nguyen	Richard Hoan Tu	Trung Doan, DDS & Hai Yen Duong, DDS
Lang Nguyen	Ngoc Minh Huynh	San Nguyen, MD	Tuong & Dinh Ha
Lang Tu	Ngoc-Chi Nguyen	Shadia Awwad	Tuong-Vi Ta, MD
Lannie Nghiem	Nguoi Dao	In memory of Thanh Thi Nguyen	Van Le
Le Thuy Tran, MD	Nguyen Huyen	Sinh Xuan Ngo & Hoa Thi Le	Vien Le
Erik & Leah Leilani Beck	Nguyen Tran	Son Nguyen	Vu Phan, MD
Lena Nguyen	Nguyet Le	Sonny Thai	Vu Tran
Lethi Pham	Nguyet Pham	Sora Tanjasiri, DrPH, MPH	YenPhi Le
Lien Huong Nguyen	Nhan Khai Hoang	Steven Nguyen	Yen-Tuyet Ngo
Lieu Le Nguyen	Nhan Tu	Suong Nguyen	Yossef Aelony
Lillian Diem Thai	Nhi Mai Do	Suong Vu, DDS	
Linh Kochan	Nhu Van Truong, MD	Suong My Phan	
Linh Q. Vu	Nhu Y Trinh	Susan Tran	
	Nhuy Thi Trinh	Suzie Dong-Matsuda	
	Nicholas Nguyen		

VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION
17150 NEWHOPE STREET, #203
FOUNTAIN VALLEY, CA 92708




If you would like to unsubscribe from this newsletter OR update your contact information, contact VACF below:

Nếu quý vị không muốn nhận tờ báo này nữa HOẶC muốn đổi địa chỉ khác, liên lạc VACF tại:

STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, #203
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM
5:30 PM | Thursdays

 vacf.org | ungthu.org

 info@vacf.org
thongtin@ungthu.org

 @VACFsocal

COVID-19

2019 NOVEL CORONAVIRUS

NGĂN DỊCH BỆNH!

1. Giữ khoảng cách 6 feet với người khác
2. Thường xuyên lau chùi và khử trùng các bề mặt và đồ đạc thường dùng
3. Rửa tay với xà bông trong 20 giây
4. Không dùng tay chạm vào mặt
5. Che mũi, miệng khi ho
6. Ở nhà nếu cảm thấy không khỏe



HELP PREVENT!

1. Practice social distancing (6 feet apart)
2. Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces and items
3. Wash your hand with soap for 20 seconds
4. Do not touch your face
5. Cover your cough
6. Stay at home if you are sick

SCAN ME



DÙNG MÁY ẢNH ĐIỆN THOẠI QUÉT MÃ HÌNH VUÔNG ĐỂ THEO DÕI VACF FACEBOOK

