

MINH'S ASTHMA STORY

CÂU CHUYỆN VỀ BỆNH HEN SUYỄN CỦA MINH

Author/Tác giả Judith Kula

Illustrator and Designer/Minh họa và thiết kế Wendy Tang





Acknowledgements

Contributors:

Hannah Downes, Clara Adams, Fiona Spitzkowsky,
ICAM Program Coordination Group, Brimbank Vietnamese
Parents Group

This is an initiative of the Improving Childhood Asthma
Management (ICAM) – Inner West Program; funded by
the Victorian Government and delivered in partnership
with Asthma Australia, cohealth, National Asthma Council
Australia, Royal Children’s Hospital and Safer Care Victoria.

©cohealth 2023. All rights reserved.

Lời cảm tạ

Những người đóng góp:

Hannah Downes, Clara Adams, Fiona Spitzkowsky, Nhóm điều
phối chương trình ICAM, Hội Phụ Huynh Người Việt Brimbank

Đây là sáng kiến của Chương trình Cải thiện Quản lý
Bệnh Suyễn Trẻ em (ICAM - Improving Childhood Asthma
Management) – Inner West; được Chính phủ Victoria tài trợ
và thực hiện với sự hợp tác của Asthma Australia, cohealth,
National Asthma Council Australia, Royal Children’s Hospital
và Safer Care Victoria.

Mọi quyền được bảo lưu.



MINH'S ASTHMA STORY

CÂU CHUYỆN VỀ BỆNH HEN SUYỄN CỦA MINH



Author/Tác giả: Judith Kula

Illustrator and Designer/Minh họa và thiết kế: Wendy Tang



One sunny spring day, Minh can see lots of dogs running around.

“Mum!” Minh calls out. “Mum! Can we please go to the park?”

Một ngày xuân nắng đẹp, Minh nhìn thấy rất nhiều chú chó chạy quanh nhà.

“Mẹ ơi!” Minh gọi. “Mẹ ơi! Mình ra công viên được không mẹ?”

“Great idea, Minh. Let’s see if Hao wants to go too” Mum replies.
Hao is Minh’s best friend. She lives in the same street as Minh.

Minh puts on her favourite red gumboots and blue coat with fluffy white dogs on it. She’s excited! She loves to see all the dogs playing at Brimbank Park.

“Ý hay đấy, Minh. Hãy xem Hào có muốn đi luôn không” Mẹ trả lời. Hào là bạn thân của Minh. Nhà cô bé cũng ở cùng đường với nhà Minh.

Minh đi đôi ủng cao su màu đỏ yêu thích của mình và chiếc áo khoác màu xanh có hình những chú chó lông trắng trên đó. Cô bé rất phấn khích! Cô bé thích xem tất cả những chú chó đang chơi ở Công viên Brimbank.



Hao and Minh spot a dog.

The dog leaps up to catch a ball and does a backflip!

The dog runs away towards the grassy hill.

“Doggy, doggy” call Minh and Hao, running
after the dog.

Hào và mình phát hiện một chú chó.

Chú chó nhảy lên để bắt một quả bóng và lộn ngược!

Chú chó chạy về phía đồi cỏ.

“Chó ơi, Chó ơi” Minh và Hào vừa gọi vừa chạy
theo con chó.





Running up the grassy hill, Minh stops. She starts coughing and feels out of breath.

Đang chạy lên đồi cỏ thì Minh dừng lại. Cô bé bắt đầu ho và cảm thấy khó thở.

Mum hears her and calls out, “Minh! Come back!”

Minh walks back slowly with Hao. Minh is still coughing and feeling out of breath.

Minh starts to feel better. They pack up and go home for lunch.

Mẹ nghe thấy liền gọi: “Minh! Quay lại!”

Minh đi bộ trở lại chậm rãi với Hào.

Minh vẫn còn ho và cảm thấy hụt hơi.

Minh bắt đầu cảm thấy khá hơn.

Họ thu dọn đồ đạc và về nhà để ăn trưa.



The next day it is time for school.

For show and tell, Minh tells her friends about
all the dogs in Brimbank Park.

Everyone loves hearing about the dog's backflip!

Hôm sau là ngày đi học.

Đến buổi trình bày, Minh kể cho bạn bè nghe về
tất cả những con chó ở công viên Brimbank.

Mọi người đều thích nghe kể về cú lộn ngược
của chú chó!





At lunch time, Minh joins in a game of tag with Thao and Eshe.

She loves running, catching and laughing with her friends.

Vào giờ ăn trưa, Minh tham gia trò chơi đuổi bắt với Thảo và Eshe.

Cô bé thích chạy, rượt bắt và cười với bạn bè của mình.

After a few minutes, Minh's chest starts to feel tight, and her breath sounds like a whistle.

"Are you okay, Minh?" asks Eshe. Minh feels scared. She shakes her head.

"Thao, quick!" says Eshe. "Go get a teacher to help".

Sau vài phút, Minh bắt đầu cảm thấy tức ngực, hơi thở nghe như tiếng huýt sáo.

"Bạn ổn chứ Minh?" Eshe hỏi. Minh cảm thấy sợ. Cô bé lắc đầu.

"Thảo ơi, nhanh lên!" Eshe nói. "Hãy đi gọi thầy cô đến giúp".





Minh is resting in sick bay dreaming of backflipping, bouncy dogs, when Dad arrives to pick her up.

Minh đang nằm nghỉ trong phòng bệnh và mơ thấy những chú chó tung tăng, lộn ngược thì Ba đến đón cô.

“Minh has been having trouble breathing today” says Nurse Santos.

“That happened at the park, too,” says Dad.

“Difficulty breathing, tightness in the chest, wheezing and coughing can be signs of asthma,” says Nurse Santos. “It is important to take Minh to the doctor today, to see if she has asthma.”

Y tá Santos nói: “Hôm nay Minh bị khó thở.”

“Chuyện đó cũng xảy ra ở công viên,” Ba nói.

Y tá Santos nói: “Khó thở, tức ngực, thở khò khè và ho có thể là dấu hiệu của bệnh hen suyễn. Điều quan trọng là hôm nay phải đưa Minh đi bác sĩ, để xem bé có bị hen suyễn không.”



Mum and Dad take Minh to the doctor.

“Hello,” says Dr Khan “What brings you in today?”

“Minh has been coughing, Doctor, but she’s not sick!” explains Mum.

“My chest hurt, and I couldn’t run around with my friends” says Minh.

“The school nurse said maybe Minh has asthma?” Dad says.

“It’s good that you came in today. Asthma can be serious if it is not controlled”
Dr Khan says. “Let’s do some tests to check if you have asthma”.

Ba và Mẹ đưa Minh đến bác sĩ.

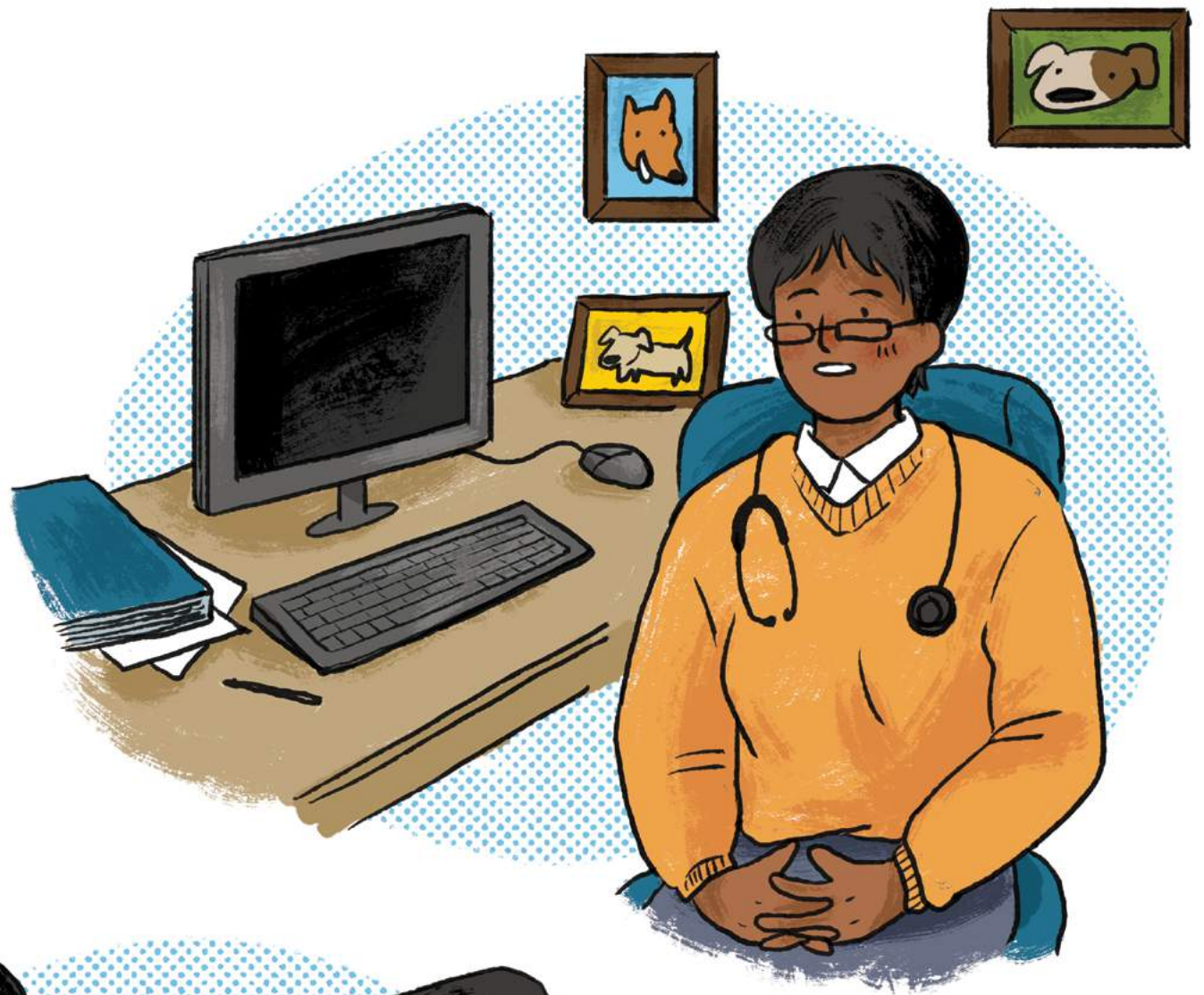
“Xin chào,” Bác sĩ Khan nói, “Hôm nay anh chị đến đây có việc gì vậy?”

“Bác sĩ, Minh bị ho, nhưng cháu không bị bệnh!” mẹ giải thích.

Minh nói: “Ngực của cháu bị đau và cháu không thể chạy loanh quanh với
bạn bè của cháu ạ.”

“Y tá của trường nói có lẽ Minh bị hen suyễn?” Ba nói.

“Thật tốt là hôm nay anh chị đến. Bệnh hen suyễn có thể nghiêm trọng
nếu không được kiểm soát” Bác sĩ Khan nói. “Chúng ta hãy làm một vài xét
nghiệm để kiểm tra xem cháu có bị suyễn không”.



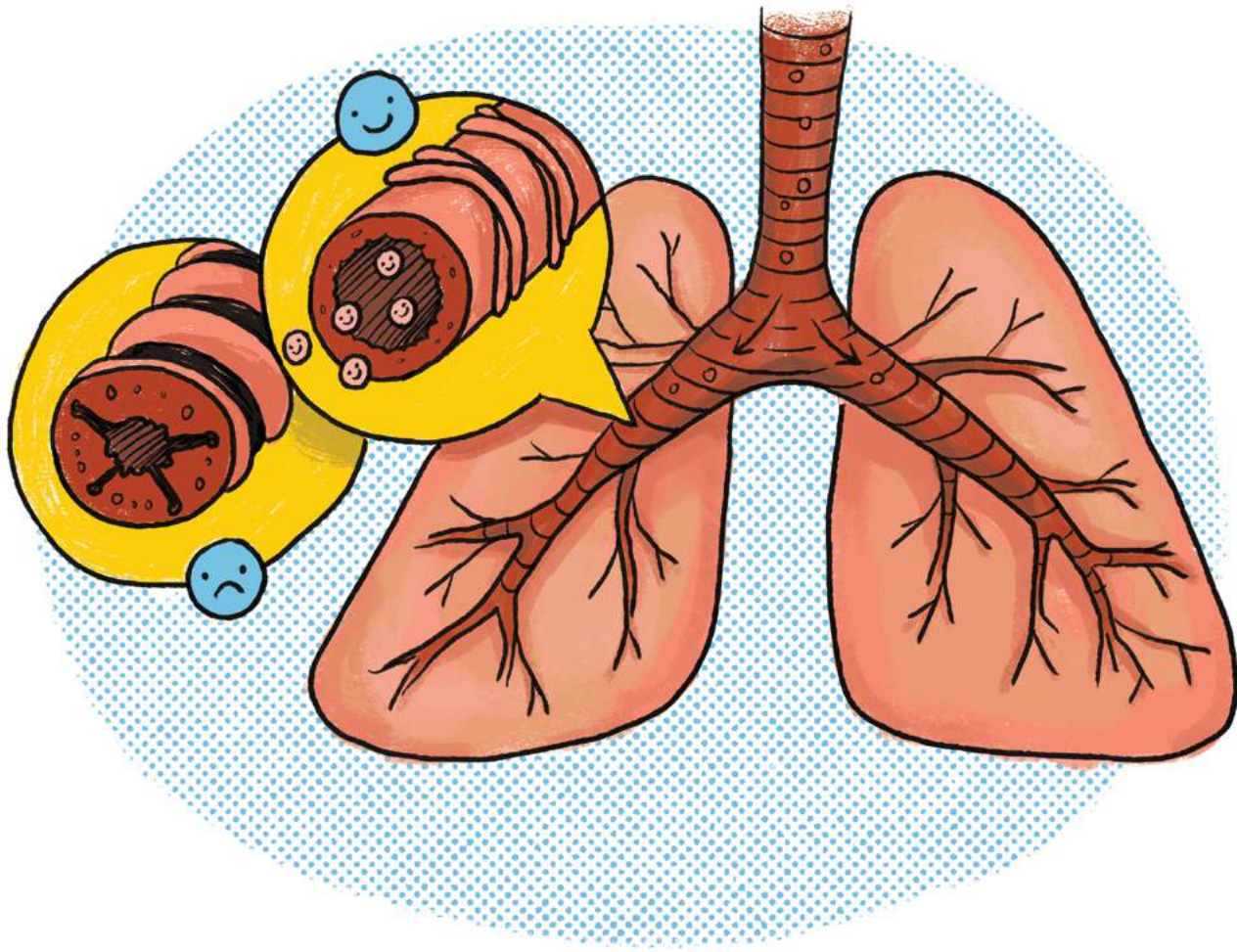


After the tests, Dr Khan asks Minh
“Do you know what asthma is?”

“I’ve heard of it but I’m not sure,” replies Minh.

Sau những xét nghiệm, Bác sĩ Khan hỏi Minh
“Cháu có biết hen suyễn là bệnh gì không?”

“Dạ cháu có nghe về nó nhưng cháu không chắc
chắn ạ,” Minh trả lời.



“Inside your chest are your lungs,” says Dr Khan. “Your lungs have lots of tiny airways which helps air move around your body. Air helps you to run, jump and play!”

“Asthma makes these small airways get swollen and sticky with mucus. That makes it hard for the air to travel around your body” explained Dr Khan.

“Bên trong ngực cháu có hai lá phổi,” Bác sĩ Khan nói. “Phổi của cháu có rất nhiều đường thở nhỏ giúp không khí di chuyển khắp cơ thể cháu. Không khí giúp cháu chạy, nhảy và chơi!”

“Bệnh hen suyễn làm cho những đường thở nhỏ này sưng lên và dính đầy chất nhầy. Điều đó khiến không khí khó di chuyển khắp cơ thể cháu”, bác sĩ Khan giải thích.

“Things like colds and flu, exercise, dust, mould, pollen from flowers and grass and fur from pets can make your asthma worse. These are called asthma triggers.” Says Dr Khan.

“Even dogs?” asks Minh

“Những thứ như cảm lạnh và cúm, tập thể dục, bụi, nấm mốc, phấn hoa từ hoa và cỏ và lông thú cưng có thể làm cho bệnh hen suyễn của cháu trở nên tồi tệ hơn. Chúng được gọi là tác nhân gây hen suyễn.” Bác sĩ Khan nói.

“Cả chó nữa ạ?” Minh hỏi





COMMON ASTHMA TRIGGERS

CÁC TÁC NHÂN KÍCH ỨNG CƠN SUYỄN THƯỜNG GẶP

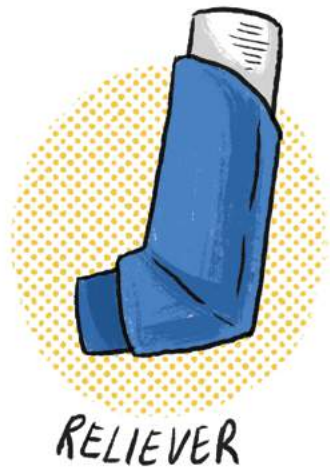


“Yes, even dogs” says Dr Khan. “But you can still run around and play with your friends, and dogs, if your asthma is well controlled.”

“How do we control Minh’s asthma?” asks Mum.

“Đúng rồi, cả chó nữa” Bác sĩ Khan nói. “Nhưng cháu vẫn có thể chạy xung quanh và chơi với bạn bè và chó của mình nếu bệnh hen suyễn của cháu được kiểm soát tốt.”

“Làm thế nào để chúng tôi kiểm soát bệnh hen suyễn của Minh?” Mẹ hỏi.



“Get to know Minh’s asthma triggers. I will also give you an asthma medicine, it’s called a reliever. Relievers open up the airways, by relaxing airway muscles to make it easier to breathe. Use the reliever when asthma happens”.

“I will show you how to use the asthma medicine with a spacer.

The spacer helps get the medicine all the way to the lungs”
says Dr Khan.

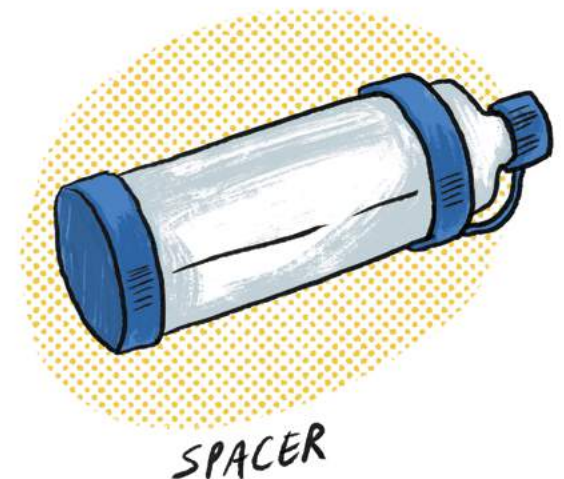
Some children may need another asthma medicine called a preventer. A preventer works by reducing the swelling and mucus in the airways. Preventers help stop asthma. Discuss with your doctor if your child needs a preventer.

“Nhận biết tác nhân gây hen suyễn của Minh. Tôi cũng sẽ đưa cho cháu thuốc hen suyễn, nó được gọi là thuốc cắt cơn. Thuốc cắt cơn giúp mở rộng đường thở bằng cách làm giãn cơ đường thở để dễ thở hơn. Hãy dùng thuốc cắt cơn khi lên cơn hen”.

“Bác sẽ chỉ cho cháu cách sử dụng thuốc hen suyễn bằng bầu hít.

Bầu hít giúp cho thuốc đến tận phổi” Bác sĩ Khan nói.

Một số trẻ có thể cần một loại thuốc hen suyễn khác được gọi là thuốc ngăn ngừa. Thuốc ngăn ngừa hoạt động bằng cách giảm sưng và chất nhầy trong đường thở. Thuốc ngăn ngừa giúp ngăn chặn hen suyễn. Thảo luận với bác sĩ nếu con bạn cần thuốc ngăn ngừa.



“Now, let’s write an Asthma Action Plan together. The Asthma Action Plan tells you what to do every day and what to do if your asthma gets bad” says Dr Khan. “Make sure you give a copy to your school, it’s important that they know that Minh has asthma and what to do if she needs help.”

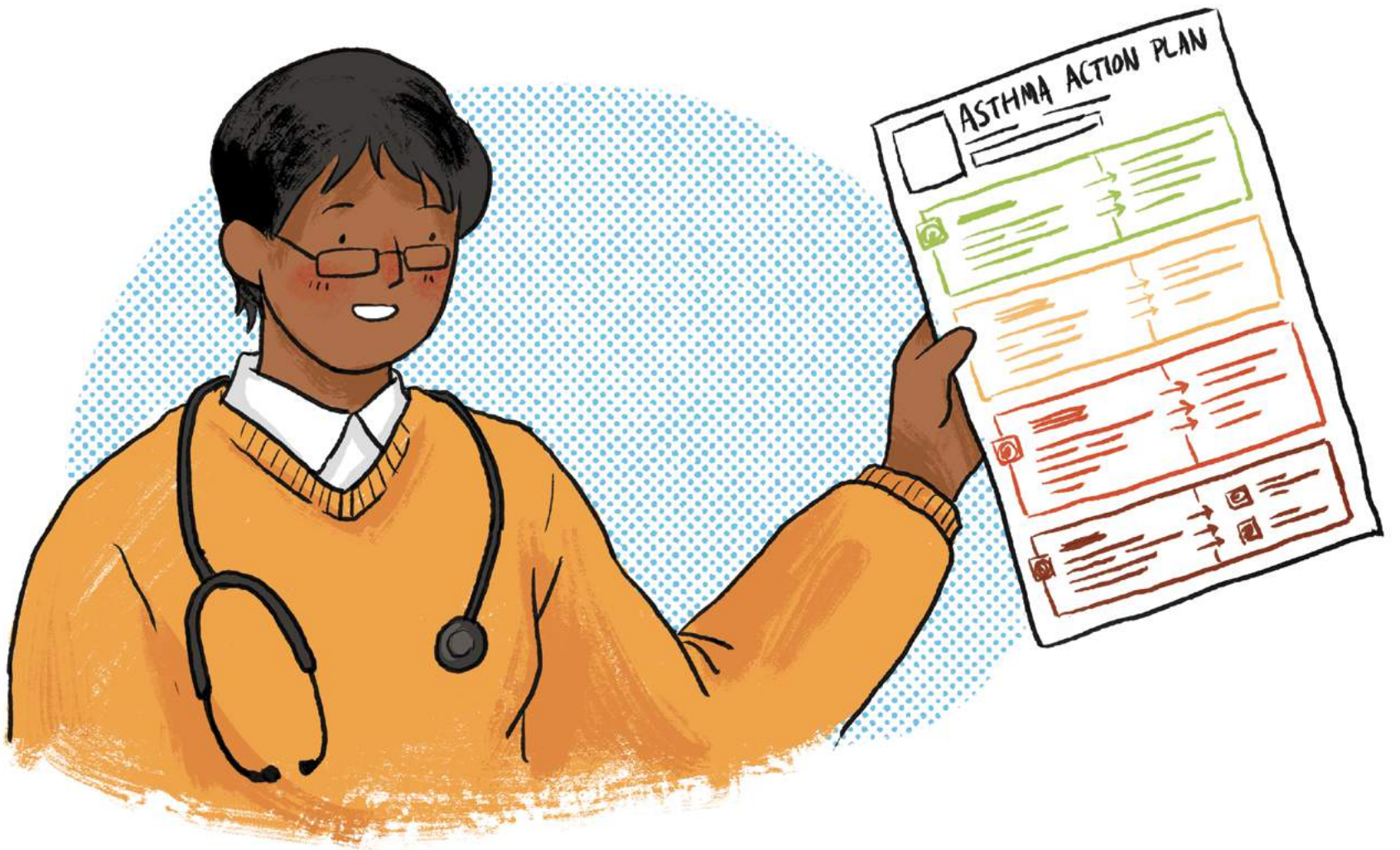
“Thank you!” says Minh, Mum and Dad.

“I’d like you to book a follow up appointment” says Dr Khan.

“Bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau viết một Kế hoạch Hành động cho bệnh Hen suyễn. Kế hoạch Hành động cho bệnh Hen suyễn cho cháu biết phải làm gì hàng ngày và phải làm gì nếu bệnh hen suyễn của cháu trở nên tồi tệ,” bác sĩ Khan nói. “Hãy chắc chắn rằng cháu đưa một bản sao cho trường của mình, điều quan trọng là họ biết rằng Minh bị hen suyễn và phải làm gì nếu cháu cần giúp đỡ.”

“Cảm ơn bác ạ!” Minh, Mẹ và Ba nói.

Bác sĩ Khan nói: “Tôi muốn cháu đặt một cuộc hẹn tiếp theo.”



Mum and Dad take Minh to the pharmacy to get her new asthma medicines.

Pharmacist Gordon asks, “Have you used a puffer and spacer before?”

“No” says Minh.

“The puffer and spacer connect,” says Pharmacist Gordon. “You push this button and breathe in slowly 4 times. The medicine goes all the way to your lungs to help you breathe.”

Minh puts her puffer and spacer in her fancy cloth bag. She’s going to decorate it when she gets home!

Bố mẹ đưa Minh đến hiệu thuốc mua thuốc trị hen suyễn.

Dược sĩ Gordon hỏi, “Cháu đã từng sử dụng ống xịt và bầu hít trước đây chưa?”

“Dạ chưa ạ” Minh nói.

Dược sĩ Gordon nói: “Ống xịt và bầu hít kết nối với nhau. Cháu nhấn nút này và từ từ hít vào 4 lần.

Thuốc sẽ đi đến phổi của cháu để giúp cháu dễ thở.”

Minh để ống hít và bầu hút trong chiếc túi vải yêu thích của mình. Cô bé ta sẽ trang trí nó khi về nhà!





1

Remove puffer cap
Mở nắp ống xịt



2

Shake puffer
Lắc ống xịt



3

Insert puffer into spacer
Nhét ống xịt vào bầu hít



4

Seal lips
around spacer
mouthpiece.
Ngậm chặt môi
xung quanh
miệng bầu hít.



5

Press puffer once to
release 1 puff into spacer.
Do not remove the puffer.

Nhấn ống xịt một lần
để xả 1 hơi vào bầu hít.
Không tháo bầu hít.



6

Take 4 breaths in and
out of spacer OR take
one slow deep breath
and hold for 5 seconds

Hít vào và thở ra khỏi
bầu hít 4 lần HOẶC từ
từ hít một hơi thật sâu
và giữ trong 5 giây



7

If more puffs are needed, repeat steps 2-6
Nếu cần thêm nhát xịt, hãy lặp lại các bước 2-6

Use the QR codes at the back of this book to watch videos about asthma yourself.
Sử dụng mã QR ở cuối cuốn sách này để tự xem video về bệnh hen suyễn.



At home, Mum and Dad watch some videos about asthma on the Asthma Australia website and the Royal Children's Hospital website.

Ở nhà, Ba Mẹ xem một số video về bệnh hen suyễn trên trang mạng của Asthma Australia và trang mạng của Royal Children's Hospital.

“Mum! Dad! Look at my asthma bag!” calls Minh.

Minh holds up her fancy cloth bag.

She’s decorated the bag with pictures of fluffy, bouncy dogs!

“Mẹ ơi! Ba ơi! Xem cái túi Hen suyễn của con nè!” Minh gọi.

Minh giơ chiếc túi vải lạ mắt lên.

Cô bé đã trang trí chiếc túi bằng hình ảnh của những chú chó lông xù, nhào lộn!





“Time for show and tell!” calls Ms Sahrifi.

Minh brings her fancy cloth bag to the front of the class. She takes out her asthma puffer and spacer. “I have asthma, sometimes I cough and it’s hard to breathe,” Minh tells the class.

“This is my asthma puffer and spacer, they help me breathe!”

“Đến giờ trình bày rồi!” Cô Sahrifi gọi.

Minh mang chiếc túi vải xinh xắn của mình đến trước lớp. Cô bé lấy ra ống xịt và bầu hít hen suyễn của mình. “Mình bị hen suyễn, thỉnh thoảng mình ho và khó thở,” Minh nói với cả lớp.

“Đây là ống xịt và bầu hít hen suyễn của mình, chúng giúp mình thở!”

“I have asthma too” says Ahn.

“Me too!” says Harvey.

“My brother and mum have asthma” says Sadia.

Minh smiles. She feels very proud of her puffer and spacer.



“Mình cũng bị hen suyễn,” Ahn nói.

“Mình cũng vậy!” Harvey nói.

Sadia nói: “Anh trai và mẹ mình bị hen suyễn.

Minh mỉm cười. Cô bé cảm thấy rất tự hào về ống xịt và bầu hít của mình.



It is a sunny spring day and Minh is wearing her favourite red gumboots and blue coat with fluffy white dogs on it.

She's excited! She loves to see all the dogs playing at Brimbank Park.

Đó là một ngày mùa xuân đầy nắng và Minh đang đi đôi ủng cao su màu đỏ yêu thích của cô bé và chiếc áo khoác màu xanh lam có hình những chú chó lông trắng trên đó.

Cô bé rất phấn khích! Cô bé thích xem tất cả những chú chó đang chơi ở Công viên Brimbank.



Hao and Minh see the dog doing a backflip up the hill.

Hao asks, “Want to check out the doggy, Minh?”

“Yeah!” says Minh.

“I have asthma, but I can run and play and feel good too!”

Hào và Minh nhìn thấy chú chó đang lộn ngược lên đồi.

Hào hỏi: “Muốn xem con chó không Minh?”

“Có chứ!” Minh nói.

“Mình bị hen suyễn, nhưng mình có thể chạy và chơi và cũng cảm thấy khỏe!”

get help for childhood asthma

There are many services in Melbourne's Inner West that can help you to understand and manage childhood asthma.

Asthma in children

Asthma is a common condition in children. Common symptoms of asthma include:

- **Breathing problems** – Feeling out of breath, tightness in the chest or trouble speaking
- **Wheezing** – Breathing that sounds like whistles
- **Coughing** – This might happen at night or early hours of the morning, when the weather is cool or during exercise.

If a child you care for is having these symptoms, you should take them to a doctor to see if it might be asthma.

With the right treatment, nearly all children with asthma will be able to join in sport and lead active lives.

cohealth's Community Asthma Program

The Community Asthma Program (CAP) provides free asthma education and support for children (1- 17yrs) with asthma or wheeze. An asthma nurse educator works one on one with families to manage asthma.



You can book into this free program by calling **03 9448 6410** or by scanning this **QR code**.

1800 ASTHMA

You can speak to an asthma educator on the phone for free to help better understand and manage asthma.



Free call 1800 ASTHMA **1800 278 462** or book a call back by scanning this **QR code**.

Doctor

Doctors can help manage and understand asthma symptoms, and let you know if a child has asthma.

A doctor can create an Asthma Action Plan for any child with asthma. This will tell you how to prevent and manage asthma episodes.

Children with asthma should see their doctor every six months for an asthma review to check how the asthma is being managed.

It is also important that children with asthma see their doctor if they have had asthma symptoms or a flare-up.



Find out more about Asthma Action Plans by scanning the **QR code**:

Pharmacist

Ask a pharmacist how medications work and how to use them correctly. Pharmacists can check children's puffer techniques to make sure they are getting full dose of their medication.



Find a doctor or pharmacist near you by **scanning the QR code**.

You can get more information to help understand childhood asthma from these services.



Asthma Australia
Information about asthma management, triggers and how to live well.



Royal Children's Hospital
Videos and fact sheets about asthma management.



National Asthma Council Australia
Information and videos about how to manage asthma symptoms, including using asthma medications.

Asthma First Aid

If your child is having an asthma episode, follow the advice in your child's Asthma Action Plan, or follow the **4x4x4 asthma first aid steps**.



1. Sit the person upright



2. Give 1 puff of reliever puffer into the spacer



3. Take 4 breaths from the spacer

Repeat these steps 4 times



4. Wait 4 minutes

If breathing does not return to normal



5. Call triple zero (000)



6. Repeat steps **2-4** until ambulance arrives.

tìm giúp đỡ cho bệnh hen suyễn ở trẻ em

Có nhiều dịch vụ ở Inner West của Melbourne có thể giúp quý vị hiểu và kiểm soát bệnh hen suyễn ở trẻ em.

Bệnh hen suyễn ở trẻ em

Hen suyễn là tình trạng phổ biến ở trẻ em. Các triệu chứng phổ biến của bệnh hen suyễn bao gồm:

- **Các vấn đề về hô hấp** – Cảm thấy khó thở, tức ngực hoặc khó nói
- **Khò khè** – Hơi thở nghe như tiếng huýt sáo
- **Ho** – Điều này có thể xảy ra vào ban đêm hoặc đầu giờ sáng, khi thời tiết mát mẻ hoặc trong khi tập thể dục.

Nếu đứa trẻ mà quý vị chăm sóc có những triệu chứng này, quý vị nên đưa cháu đến bác sĩ để xem liệu đó có phải là bệnh hen suyễn hay không.

Nếu được điều trị đúng cách, gần như tất cả trẻ em mắc bệnh hen suyễn sẽ có thể tham gia thể thao và sống một cuộc sống năng động.

Chương trình Hen suyễn Cộng đồng của cohealth

Community Asthma Program (CAP - Chương trình Hen suyễn Cộng đồng) cung cấp dịch vụ giáo dục và hỗ trợ miễn phí về bệnh hen suyễn cho trẻ em (1-17 tuổi) bị hen suyễn hoặc thở khò khè. Y tá giáo dục về bệnh hen suyễn làm việc trực tiếp với các gia đình để kiểm soát bệnh hen suyễn.



Quý vị có thể đăng ký tham gia vào chương trình miễn phí này bằng cách gọi số **03 9448 6410** hoặc bằng cách quét **mã QR này**.

1800 ASTHMA

Quý vị có thể nói chuyện qua điện thoại miễn phí với một nhà giáo dục về bệnh hen suyễn để giúp hiểu rõ hơn và kiểm soát bệnh hen suyễn.



Gọi miễn phí đến số 1800 ASTHMA **1800 278 462** hoặc đặt cuộc gọi lại bằng cách quét **mã QR này**.

Bác sĩ

Các bác sĩ có thể giúp kiểm soát và hiểu các triệu chứng hen suyễn, đồng thời cho quý vị biết là trẻ có bị hen suyễn hay không. Bác sĩ có thể lập một Kế hoạch Hành động về bệnh Hen suyễn cho bất kỳ đứa trẻ nào mắc bệnh hen suyễn. Kế hoạch này sẽ cho quý vị biết làm thế nào để ngăn ngừa và kiểm soát các cơn hen suyễn.

Trẻ em mắc bệnh hen suyễn nên gặp bác sĩ sáu tháng một lần để khám lại bệnh hen suyễn; và để kiểm tra xem bệnh hen suyễn đang được kiểm soát như thế nào.

Điều quan trọng nữa là trẻ em bị hen suyễn phải được bác sĩ khám nếu chúng có các triệu chứng hen suyễn hoặc bùng phát.



Tìm hiểu thêm về các Kế hoạch Hành động cho bệnh Hen suyễn bằng cách **quét mã QR**:

Dược sĩ

Hỏi dược sĩ tác dụng của thuốc và cách sử dụng thuốc đúng cách. Dược sĩ có thể kiểm tra cách hít thuốc của trẻ em để đảm bảo rằng chúng đang dùng đủ liều thuốc.



Tìm bác sĩ hoặc dược sĩ gần quý vị bằng cách **quét mã QR**.

Quý vị có thể nhận thêm thông tin để giúp hiểu về bệnh hen suyễn ở trẻ em từ các dịch vụ này.



Asthma Australia

Thông tin về kiểm soát bệnh hen suyễn, các tác nhân gây bệnh và cách sống khỏe.



Royal Children's Hospital

Video và tờ thông tin về việc kiểm soát bệnh hen suyễn.



National Asthma Council Australia

Thông tin và video về cách kiểm soát các triệu chứng hen suyễn, bao gồm cả việc sử dụng thuốc điều trị hen suyễn.

Sơ cấp cứu Hen suyễn

If your child is having an asthma episode, follow the advice in your child's Asthma Action Plan, or follow the 4x4x4 asthma first aid steps.



1. Cho cháu bé ngồi thẳng



2. Xịt 1 hơi thuốc cắt cơn suyễn vào bình xịt



3. Hít 4 hơi từ bình xịt

Lặp lại các bước này 4 lần



4. Đợi 4 phút

Nếu hơi thở không trở lại bình thường



5. Gọi ba số không (000)



6. Lặp lại các bước **2-4** cho tới khi cứu thương đến.

COLOUR ME IN!



COMMON ASTHMA TRIGGERS

CÁC TÁC NHÂN KÍCH ỨNG CƠN SUYỄN THƯỜNG GẶP

Minh loves dogs and playing with her friends. Sometimes Minh feels out of breath, and has trouble breathing. Join Minh, her family and friends as they discover what asthma is and how to manage it. Minh learns she has asthma, but she can run and play and feel good too!

Minh yêu chó và thích chơi với bạn bè. Thỉnh thoảng Minh cảm thấy hụt hơi, khó thở. Hãy tham gia cùng Minh, gia đình và bạn bè của cô bé khi họ tìm hiểu bệnh hen suyễn là gì và cách kiểm soát nó. Minh biết mình bị hen suyễn, nhưng cô bé có thể chạy và chơi và cũng cảm thấy khỏe!