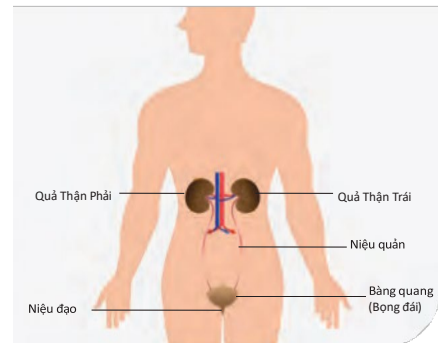


Cơ thể tôi sản sinh và thải nước tiểu như thế nào?

Thận sản sinh nước tiểu (nước giải). Nước tiểu được tạo thành từ nước thải và những thứ khác mà cơ thể không cần đến.

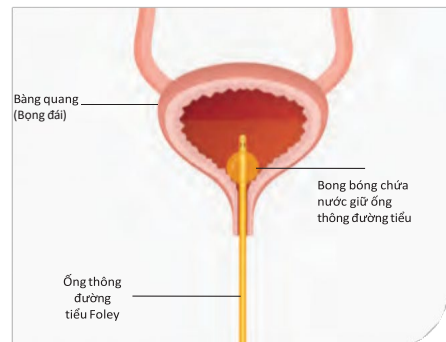
Sau khi nước tiểu được sản sinh, nó được giữ trong bàng quang. Nước tiểu được thải ra khỏi bàng quang thông qua một ống hẹp gọi là niệu đạo.



Ống thông tiểu là gì?

Ống thông tiểu là một ống hẹp được đặt vào bàng quang để thải nước tiểu.

Cuối ống thông tiểu có một quả bóng nhỏ đựng đầy nước tiết trùng. Quả bóng này đảm bảo ống thông tiểu không bị rút ra ngoài. Quý vị có thể cần ống thông tiểu trong một vài ngày hoặc lâu hơn. Bác sĩ hay y tá của quý vị sẽ cho biết cần phải dùng ống thông tiểu trong bao lâu.



Tại sao tôi cần ống thông tiểu?

Quý vị có thể cần ống thông tiểu vì những lý do khác nhau. Một số lý do này có thể là:

- Quý vị bị tắc bàng quang hay niệu đạo, khiến nước tiểu không thải ra ngoài được.
- Bàng quang của quý vị có thể không làm việc tốt.
- Quý vị không thể dậy đi vệ sinh được; miếng tã lót cho người không kiểm soát được tiểu tiện không giúp gì được.
- Việc quý vị không kiểm soát được tiểu tiện đã gây vấn đề cho da.
- Quý vị sắp phải phẫu thuật hoặc đã phẫu thuật gần đây và cần phải có ống thông tiểu.



Hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị về lý do tại sao quý vị cần ống thông tiểu.

Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu.

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc
1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội
về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng
dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continence Foundation of Australia.



Ống thông tiểu của quý vị phải được buộc vào người, hoặc trên đùi hay bụng. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa kéo căng và làm đau quý vị. Ống thông tiểu của quý vị không nên bị lôi chặt ở giữa chỗ buộc và chỗ đi vào người quý vị. Y tá sẽ hướng dẫn cho quý vị cách làm việc này.



Có hai loại túi hứng nước tiểu từ ống thông tiểu của quý vị.

- Túi đeo chân - một túi nhỏ quý vị buộc ở chân ban ngày.
- Túi ban đêm - túi to hơn nhiều được dùng để hứng nước tiểu vào ban đêm. Túi ban đêm có thể để trong một thùng hay túi sạch để giữ nó cách xa sàn nhà, hoặc trên một cái giá đỡ đặc biệt mà y tá có thể lấy cho quý vị.



Túi đeo chân



Túi ban đêm trên giá

Túi đeo chân được nối với ống thông tiểu của quý vị và sau đó túi được buộc vào chân. Hãy đảm bảo là dây buộc trùm đằng sau túi đeo chân, để nó không chặn dòng chảy của nước tiểu. Hãy đảm bảo túi luôn thấp hơn bàng quang. Y tá sẽ hướng dẫn cho quý vị cách làm việc này.



Đổ túi đeo chân khi túi đầy một nửa để không bị nặng quá. Nếu nặng quá, túi sẽ kéo ống thông tiểu và gây các vấn đề, như rò rỉ và đau.

Y tá hay bác sĩ sẽ thay ống thông tiểu khi cần thiết. Việc này sẽ diễn ra ít nhất một lần mỗi 12 tuần.



Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc

1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continenace Foundation of Australia.



Tôi và ống thông tiểu

Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?

How do I change a leg bag and connect the night bag?
Tờ thông tin số 3 về chăm sóc bản thân

Cả túi đeo chân và túi ban đêm đều chỉ nên được sử dụng trong vòng một tuần lễ.

Thay túi đeo chân:

Kế hoạch:

- Quý vị sẽ được chỉ bảo và hướng dẫn cách chăm sóc túi đeo chân.
- Đọc các hướng dẫn về cách làm công việc chăm sóc để quý vị biết rõ các bước.
- Đảm bảo quý vị có đủ thiết bị cho vết thương và đặt mua thêm trước khi hết. Hỏi y tá nếu quý vị cần được giúp đỡ.
- Tìm một nơi an toàn và kín đáo để thay túi, có:
 - Ánh sáng để nhìn thấy những gì quý vị đang làm.
 - Không gian sạch sẽ và ấm áp, nơi quý vị không phải vặn vẹo, uốn cong người hay vờ quá xa.
- Rửa tay trước khi chuẩn bị thiết bị.

Chuẩn bị:

- Lau kỹ bề mặt cứng nơi quý vị sẽ đặt thiết bị lên bằng nước ấm và xà bông rồi lau khô.
- Rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây và lau khô bằng khăn sạch.
- Lấy sẵn tất cả các thiết bị trước để quý vị được chuẩn bị sẵn sàng.
- Y tá sẽ bảo quý vị biết cần những thiết bị nào trong danh sách này:
 - Miếng gạc hay bông gòn có cồn và cồn mê-tyl
 - Túi đeo chân mới trong bao bì được đóng kín
 - Hộp đựng hay bình (để đổ nước tiểu vào)
 - Găng tay
 - Kéo
 - Giấy ăn hay giấy vệ sinh
 - Khăn hay miếng phủ bảo vệ quần áo/giường
 - Túi đựng rác



Bước 1 - Rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây và lau khô bằng khăn sạch.

- Nếu người khác giúp quý vị thay túi đeo chân, họ nên đeo găng tay.

Bước 2 - Trước khi thay túi đeo chân, hãy đổ nước tiểu từ túi đeo chân vào nhà vệ sinh, hộp đựng, hay bình bằng cách:

- nối lỏng dây buộc giữ túi đeo chân vào chân quý vị
- giữ túi đeo chân trên bồn cầu, hộp đựng hay bình và mở vòi tháo hay kẹp ra để đổ nước tiểu
- đừng bóp túi đeo chân để nước tiểu chảy nhanh hơn khi đổ
- khi đã đổ hết, hãy đóng vòi hay kẹp lại, lau khô vòi hay kẹp bằng giấy ăn hay giấy vệ sinh và bỏ vào thùng rác.

Nếu dùng hộp đựng hay bình, hãy đổ nước tiểu vào bồn cầu và xịt nước, sau đó rửa bằng nước và chất tẩy rửa.

Bước 3 - Khi quý vị đã sẵn sàng để thay túi đeo chân, hãy cởi hay sửa lại quần áo để giúp quý vị với được ống thông tiểu và túi đeo chân.

Bước 4 - Rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây và lau khô bằng khăn sạch.

Bước 5 - Mở gói đựng túi đeo chân. Đảm bảo gói đó mới và chưa mở. Để túi đeo chân bên trong mặt ni lông của gói.



Bước 6 - Đóng vòi tháo hay kẹp ở dưới đáy túi đeo chân mới. Một số túi có thể không đóng được kẹp hay vòi.



Bước 7 - Quý vị có thể cần cắt ống ở túi đeo chân một khoảng dài thoải mái hơn để đeo.

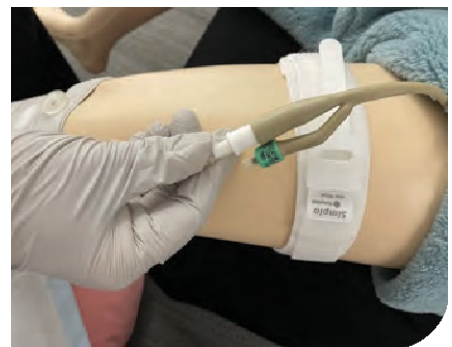
Bước 8 - Cắt ống bằng kéo được rửa bằng miếng gạc hay bông gòn có cồn và cồn mê-tyl.



Bước 9 - Sau đó lắp đầu nối thêm (có bên trong gói) vào ống.

Bước 10 - Nhẹ nhàng nối lỏng nắp đầu nối túi đeo chân, nhưng đừng tháo hẳn ra.

Bước 11 - Nối lỏng hoặc tháo ống thông tiểu từ dây buộc ống thông tiểu. Cần thận để không kéo căng ống thông tiểu.



Bước 12 - Lau sạch chỗ nối giữa ống thông tiểu của quý vị và túi đeo chân bằng cách lau, theo cùng một hướng, bằng miếng gạc hay bông gòn và cồn mê-tyl.

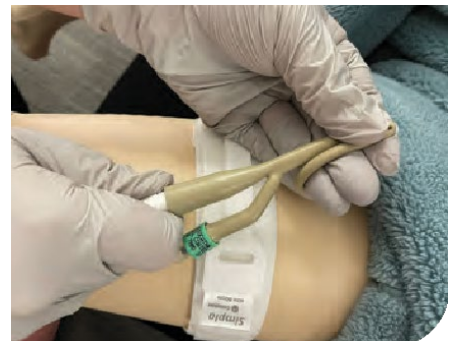
Để khô.



Bước 13 - Dùng ngón tay túm chặt ống thông tiểu bằng cách dùng một tay nhẹ nhàng bóp hay gập ống thông tiểu để ngăn nước tiểu rỉ ra ngoài.

Đừng dùng bất kỳ gì khác mạnh hơn ngón tay để túm vì nó có thể làm hỏng ống thông tiểu của quý vị.

Bước 14 - Dùng tay kia nhẹ nhàng kéo ống thông tiểu và túi đeo chân để tách ra khỏi chỗ nối. Đừng dùng sức để kéo mạnh ra vì nó có thể làm bắn nước tiểu tung toé. Bỏ túi đeo chân đã dùng vào thùng rác.



Bước 15 - Lấy túi đeo chân mới. Tháo nắp trên chỗ nối túi đeo chân mà không chạm tay vào đầu nối.

Bước 16 - Đẩy chỗ nối túi đeo chân vào đầu ống thông tiểu mà không chạm tay vào các đầu nối của chúng.

ĐẨY CHÚNG VÀO NHAU THẬT CHẶT.



Bước 17 - Nhẹ nhàng kiểm tra xem chỗ nối đã chắc chắn chưa.

Bước 18 - Mở kẹp ở ống thông tiểu để cho nước tiểu chảy qua ống vào túi đeo chân.

Bước 19 - Buộc ống thông tiểu vào đùi hoặc bụng dưới bằng dây buộc. Cho đủ chiều dài để ống thông tiểu không bị quá chặt hay bị kéo căng. Quý vị nên có thể vận hay uốn người mà không bị kéo căng hay đau.

Bước 20 - Gắn túi đeo chân vào chân bằng hai dây buộc túi đeo chân được cho hoặc miếng bọc ngoài túi đeo chân nếu sử dụng.

- Đảm bảo túi đeo chân không bị trượt xuống khi đi lại.



Nối và tháo túi ban đêm

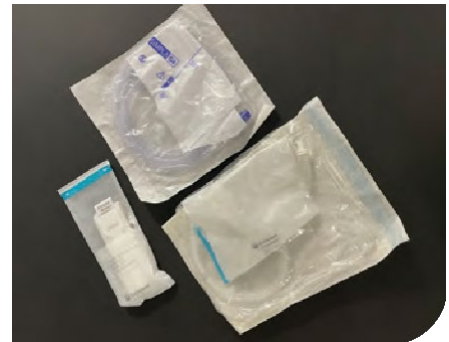
Bước 1 - Mỗi tối, nối túi ban đêm vào cuối túi đeo chân. Đảm bảo kẹp hay vòi của túi đeo chân mở để cho nước tiểu chảy vào túi ban đêm.

Bước 2 - Mỗi sáng, đóng vòi hay kẹp của túi đeo chân và tháo túi ban đêm.



Bước 3 - Đổ nước tiểu từ túi ban đêm vào bồn cầu. Rửa túi ban đêm bằng nước và chất tẩy rửa, tráng kỹ bằng nước.

Bước 4 - Treo túi ban đêm lên để phơi khô. Một nơi tốt để làm việc này là trong buồng tắm. Đảm bảo để mở vòi hoặc kẹp.



Hàng tuần, nên sử dụng túi đeo chân và túi ban đêm mới để tránh nhiễm trùng.

Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc

1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continenace Foundation of Australia.



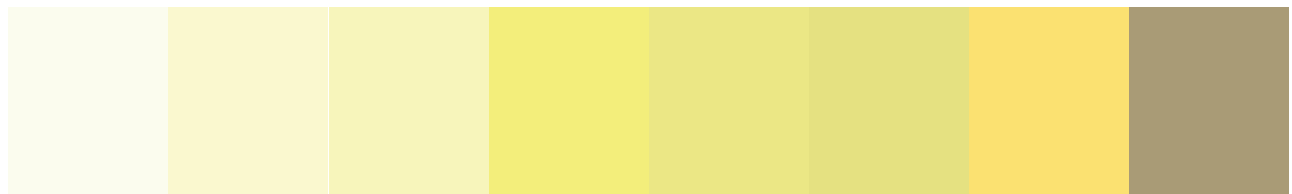
Ống thông tiểu có thể gây các vấn đề. Nó có thể để vi trùng vào nước tiểu và bàng quang và gây nhiễm trùng.

Làm thế nào để tôi biết mình bị nhiễm trùng?

Nếu bị nhiễm trùng, quý vị có thể bị sốt, đau hoặc ê ẩm lưng dưới, ớn lạnh hay bị lú lẫn. Hãy báo ngay cho y tá hay bác sĩ của quý vị biết. Sẽ cần phải thay ống thông tiểu của quý vị và xét nghiệm nước tiểu cho quý vị.

Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?

- Luôn rửa tay trước và sau khi chạm vào ống thông tiểu của quý vị.
- Tắm như bình thường khi quý vị có ống thông tiểu. Đừng tháo ống thông tiểu của quý vị ra khỏi túi đeo chân khi tắm. Dây buộc ở đùi nên giữ nguyên và thay dây khô sau khi tắm. Dây buộc túi đeo chân cũng nên giữ nguyên trong khi tắm và thay dây khô sau khi tắm.
- Hàng ngày, rửa xung quanh khu vực nơi ống thông tiểu vào người quý vị. Rửa bằng nước ấm và chất thay thế xà bông. Xà bông bình thường sẽ làm da khô và khó chịu. Y tá của quý vị có thể giúp chọn đúng loại xà bông.
- Khi rửa xung quang ống thông tiểu, luôn rửa theo một hướng. Đàn ông có da quy đầu phải rửa bên dưới nó và luôn đặt nó lại đúng chỗ ban đầu. Phụ nữ nên rửa từ trước ra sau.
- Cố gắng uống 2 lít nước hoặc hơn mỗi ngày (trừ khi bác sĩ bảo quý vị không được uống từng đó). Điều này giúp rửa sạch thận và bàng quang của quý vị. Nếu nước tiểu của quý vị màu vàng sẫm, có nghĩa là quý vị uống chưa đủ nước.



Đủ nước

Thiếu nước

- Hãy kiểm tra hàng ngày để xem da có bị đỏ hay đau xung quanh ống thông tiểu của quý vị không.
- Đừng dùng bột hay chất xịt gần nơi ống thông tiểu vào người quý vị.
- Việc có một lượng nhỏ chất nhầy (chất lỏng trong suốt, dính) xung quanh ống thông tiểu của quý vị là bình thường. Nếu quý vị lo lắng, hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của mình.

Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu.

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc
1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continence Foundation of Australia.



Đây là những ví dụ về những điều có thể không ổn với ống thông tiểu của quý vị và cách sửa hay phòng tránh.

Nếu nước tiểu không chảy vào túi đeo chân hay bị rò rỉ xung quanh ống thông tiểu của quý vị:

- Hãy kiểm tra chỗ nối giữa túi đeo chân và ống thông tiểu của quý vị. Nếu không được nối cẩn thận với túi đeo chân, hãy thử đẩy ống ở túi đeo chân gắn chặt vào ống thông tiểu của quý vị.
- Nếu túi đeo chân đầy trên một nửa nước tiểu, hãy đổ đi.
- Nếu ống thông tiểu hay túi đeo chân bị gấp hay kẹp, hãy kéo thẳng hay gỡ ống ra. Kiểm tra xem nước tiểu lúc đó có chảy được không.
- Kiểm tra xem ống thông tiểu và túi đeo chân có ở đúng chỗ dưới bụng không. Nếu không, hãy đổi vị trí. Kiểm tra xem ống thông tiểu và túi đeo chân có được buộc vào đùi không.
- Kiểm tra xem dây buộc túi đeo chân có ở đằng sau túi không, để chúng không chặn dòng chảy của nước tiểu.
- Nếu phân của quý vị cứng, khó đi hay lỏng. Hãy gọi cho bác sĩ hay y tá để thảo luận cách giải quyết.



Nếu nước tiểu của quý vị bị mất màu hay có mùi hôi:

- Hãy uống thêm nước. Mỗi ngày uống 2-3 lít nước để giữ cho nước tiểu chảy qua ống thông tiểu của quý vị.
- Hãy liên lạc với y tá hay bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị sốt, ớn lạnh, đau hay ê ẩm ở lưng dưới, hay cảm thấy lẫn lộn.

Tôi có thể tránh những vấn đề khác như thế nào?

- Ống thông tiểu bị buộc chặt hay giằng kéo có thể làm đau và gây các vấn đề cho bàng quang. Hãy đảm bảo ống thông tiểu luôn được buộc vào đùi quý vị. Cho đủ chiều dài giữa dây buộc và nơi ống thông tiểu đi vào người quý vị để không bị quá chặt hay bị kéo căng.
- Ăn trái cây và rau và uống đủ nước để giúp phòng ngừa táo bón (phân cứng) vì nó có thể đè lên bàng quang và gây vấn đề.
- Chỉ nên dùng số lượng nhỏ caffeine (trà / cà phê / đồ uống cola / sô cô la) và rượu bia vì chúng có thể gây vấn đề về bàng quang.

Nếu tiếp tục có vấn đề, hãy liên lạc y tá hay bác sĩ của quý vị để thảo luận.

Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu.

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc

1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continence Foundation of Australia.



Y tá sẽ giúp quý vị mua những món đồ quý vị cần. Một số món đồ có thể được miễn phí và một số khác quý vị sẽ phải trả tiền. Y tá sẽ cho quý vị biết cần những gì và mua bằng cách nào.

Thiết bị

- Ống thông tiểu, ví dụ cho biết loại / kích cỡ cụ thể
- Túi đeo chân / van ống thông tiểu
- Túi ban đêm / bình tháo
- Dây buộc ống thông tiểu hay dụng cụ khác
- Gói ống thông tiểu
- Gel gây tê
- Cái khác

Thêm thông tin

Hỗ trợ tiền

Bang

Chính phủ Liên bang

Khác (NDIS, chăm sóc trọn gói, DVA)

Mua thiết bị ở đâu

.....

Chúng tôi có thể giúp như thế nào?

Có sáu tờ thông tin về chăm sóc bản thân Tôi và Ống thông tiểu

- Tờ 1 - Ống thông tiểu là gì và tại sao tôi lại có?
- Tờ 2 - Tôi chăm sóc ống thông tiểu và túi như thế nào?
- Tờ 3 - Tôi thay túi đeo chân và nối túi ban đêm như thế nào?
- Tờ 4 - Tôi có thể tránh bị nhiễm trùng bằng cách nào?
- Tờ 5 - Tôi nên làm gì nếu có chuyện không ổn?
- Tờ 6 - Tôi có thể mua thêm thiết bị như thế nào?

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn tìm hiểu về các lựa chọn tự chăm sóc khác, quý vị có thể liên lạc với Bolton Clarke hay chuyên viên y tế mà quý vị tin tưởng.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Đường dây Hỗ trợ Kiểm soát Đại tiểu tiện Toàn quốc
1800 33 00 66.

Dịch vụ điện thoại miễn phí, được cung cấp bởi Hiệp hội
về Kiểm soát Đại tiểu tiện của Úc, cho thông tin, hướng
dẫn và hỗ trợ bảo mật.

Nguồn tài liệu này được biên soạn với sự cộng tác của Continenace Foundation of Australia.

