

## 1. Về vấn đề bệnh trầm cảm

Từ trước đến nay, bệnh trầm cảm vốn là vấn đề của một số ít người riêng biệt. Tuy nhiên, hiện nay đối với bất cứ ai, độ tuổi nào đi nữa cũng có khả năng mắc bệnh trầm cảm.

Bệnh trầm cảm không phải riêng đối với ai.

Giữa cách sống và giá trị quan đa dạng, ai cũng phải đối diện với những căng thẳng khác nhau ở gia đình, ở trường học hay tại nơi làm việc.

Bệnh trầm cảm bao gồm chứng rối loạn tâm lý và chứng tâm thần phân liệt.

Chứng tâm thần phân liệt là tình trạng cảm thấy điều gì đó không có thực, hoặc cảm giác nghe thấy những lời bàn tán, những lời không hay về bản thân mình, chán ghét việc gặp gỡ những người xung quanh và tách biệt dần với xã hội.

Thế nhưng không sao cả. Nếu duy trì việc uống thuốc và trị liệu thì tình trạng bệnh có thể được kiểm soát và phục hồi. Có rất nhiều người vẫn đi làm bình thường.

Chứng rối loạn tâm lý là làm gì cũng không thấy vui vẻ, không có hứng thú, thậm chí muốn chết. Hễ mà nghĩ đến vấn đề nào đó, thì đột nhiên lại căng thẳng bộc phát, muốn trò chuyện hoặc mua đồ mắc tiền.

Thế nhưng không sao cả. Nếu duy trì việc uống thuốc, nghỉ ngơi hay tham gia trị liệu tâm lý sẽ vẫn có thể sinh hoạt bình thường.

Nếu như nghi ngờ bản thân bị bệnh, thì có rất nhiều địa điểm để tư vấn. Ở Thành phố Tochigi, đang tiến hành việc đặt lịch hẹn với chuyên viên tư vấn về vấn đề “Thảo luận về sức khỏe tinh thần”.

Bệnh trầm cảm không phải bệnh đặc biệt mà là bệnh rất gần gũi chúng ta.  
Dù có bị bệnh trầm cảm cũng không phải là vấn đề quá đặc biệt.

Việc hiểu rõ, hiểu đúng về bệnh trầm cảm và ngăn chặn nó là điều hết sức quan trọng đối với chúng ta.

## 2. Hướng dẫn về lịch làm việc cuối năm

Cơ quan hành chính, Văn phòng chính phủ hay Cơ quan tổng hợp sẽ đóng cửa từ ngày 29 tháng 12 (Thứ 3) năm nay đến ngày 3 tháng 1 (Chủ nhật) năm 2021.

Rất mong mọi người hợp tác.

Trong thời gian đó, việc nộp giấy khai sinh, giấy hôn thú, hay giấy báo tử, v.v.v... sẽ được lưu giữ tại phòng Bảo vệ ở tầng 1 phía tây nam của Cơ quan hành chính.

Hơn nữa, việc thu gom rác sẽ thực hiện theo lịch thu gom.

Từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 3 tháng 1 sẽ không thu gom rác.

Trung tâm nhận rác trực tiếp cũng sẽ chỉ nhận rác đến từ 8 giờ 30 phút đến trưa ngày ngày 31 tháng 12.

Từ ngày 4 tháng 1 sẽ bắt đầu làm việc như bình thường.

Việc mang rác trực tiếp đến bãi vớt rác vào cuối năm sẽ rất đông. Hãy tranh thủ thời gian và hơn nữa là nhớ mang khẩu trang khi đi vớt rác.

### 3. Về việc chú ý bệnh cúm

So với bệnh cảm thông thường, bệnh cúm sẽ có triệu chứng nặng hơn, có trường hợp trở nặng, xảy ra viêm phế quản hay viêm phổi. Nên phải đặc biệt chú ý.

Những cách phòng tránh lây và nhiễm cúm là tiêm phòng vaccin cúm trước khi nó bùng phát dịch bệnh.

Năm nay e rằng cúm và virus Corona chủng mới sẽ bùng phát đồng thời.

Cũng giống như virus Corona chủng mới, cúm có thể lây nhiễm qua đường nước bọt, nên hãy chú ý việc ho và mang khẩu trang nhé.

Lúc trở về nhà hay trước khi đi ăn nhớ rửa tay và khử trùng các ngón tay bằng dung dịch cồn.

Nếu nghi ngờ bản thân đã nhiễm cúm, đừng đi học hay đi làm.

Trong trường hợp xảy ra triệu chứng phát sốt... hãy liên lạc đến cơ sở y tế.

Trường hợp không biết liên lạc đến cơ sở y tế nào, hãy liên lạc đến Trung tâm tiếp nhận và tư vấn qua số điện thoại 0570 – 052 – 092.

Việc phát sốt có thể không phán đoán được bị cúm hay bị nhiễm virus Corona nên hãy trao đổi trước qua điện thoại trước khi đến cơ sở y tế.

Đối với người nước ngoài, hãy sử dụng đường dây nóng có hỗ trợ tư vấn bằng ngôn ngữ của nước mình của dành cho người nước ngoài đang sống tại tỉnh Tochigi.

Đây là số được thoại dành riêng cho người nước ngoài đang sống tại tỉnh Tochigi hoạt động 24/24, 028 – 678 – 8282.

#### 4. Về lễ hội Ánh sáng và Âm thanh 2020

Quanh khu vực cổng đông của ga Tobu Shin Ohirashita, sẽ có trên 100 ngàn đèn sẽ được trang trí vào đêm mùa đông.

Thời gian là từ ngày 1 tháng 12 đến ngày 11 tháng 1 năm sau. Sẽ được thắp sáng từ 5 giờ chiều đến 10 giờ tối.

Trong năm nay trong mọi người hãy tận hưởng bầu không khí ấm áp của ánh đèn và vẫn đảm bảo giữ khoảng cách xã hội.

Mong các bạn đừng quên mang khẩu trang.