

## 1. Giới thiệu về Lễ hội mùa thu Tochigi

Sự kiện lớn nhất của thành phố Tochigi, "Lễ hội mùa thu Tochigi", sẽ được tổ chức từ ngày 11 đến ngày 13 tháng 11, chủ yếu vào Kuranomachi Odori.

"Lễ hội mùa thu Tochigi" bắt đầu vào năm 1874 trong thời kỳ Minh Trị ở Nhật Bản. Ngày nay, cứ hai năm một lần vào tháng 11, những con rối kiểu Edo lộng lẫy và xinh đẹp được làm từ thời Edo và Minh Trị sẽ diễu hành qua thành phố, đặt trên bối cảnh của cảnh quan thị trấn Kurazukuri mang tính biểu tượng của Tochigi. Năm nay, nó sẽ được tổ chức trở lại sau 4 năm kể từ năm 2018 do ảnh hưởng của đợt nhiễm coronavirus mới.

Ngày 11, học sinh tiểu học trên địa bàn thành phố sẽ kéo xe diễu hành. Vào ngày 12 và 13, lễ hội chính được tổ chức từ 9 giờ 30 sáng đến 8 giờ tối, và các xe kiệu diễu hành thuộc sở hữu của mỗi thị trấn trong thành phố được tổ chức biểu diễn trong tiếng đệm nhạc từ tiếng sáo độc đáo và tiếng trống truyền thống của Nhật Bản.

Vào ban đêm, những chiếc đèn lồng trên những chiếc xe diễu hành được thắp sáng và rất đẹp.

"Đây là một cơ hội tuyệt vời để trải nghiệm lịch sử và văn hóa của thành phố Tochigi, nơi bạn đang sống."

"Khi đến xem lễ hội, vui lòng đeo khẩu trang và cẩn thận, không được la hét." Ngoài ra, hãy thực hiện các biện pháp như tránh xa những nơi đông người và giữ khoảng cách với người khác.

## 2. Về hệ thống cảnh báo tức thời toàn quốc "J-Alert"

Nếu có khả năng một tên lửa đạn đạo rơi xuống Nhật Bản, thông tin khẩn cấp sẽ được thông báo với âm thanh còi báo động đặc biệt và thông báo trên đài phát thanh hành chính phòng chống thiên tai bằng cách sử dụng "J-Alert", tức thì truyền thông tin khẩn cấp từ chính phủ.

Một tên lửa đạn đạo có thể đến trong vòng chưa đầy 10 phút sau khi phóng.  
"Khi tin nhắn được phát, xin hãy bình tĩnh và di tản ngay lập tức."

Nếu bạn đang ở ngoài trời, hãy sơ tán đến một tòa nhà gần đó hoặc dưới lòng đất để tránh thiệt hại do vụ nổ và các mảnh vỡ khi tên lửa bắn trúng. Nếu không có tòa nhà, hãy trốn sau một cái gì đó hoặc nằm trên mặt đất và che đầu của bạn. Nếu bạn đang ở trong nhà, hãy tránh xa cửa sổ hoặc di chuyển đến phòng không có cửa sổ. Nếu bạn đang lái xe ô tô, ngay lập tức dừng lại ở nơi an toàn, rời khỏi xe, nằm sấp xuống tại chỗ và bảo vệ đầu của bạn.

Vào lúc 11 giờ sáng ngày 16 tháng 11, sẽ có một khóa đào tạo truyền dẫn J-Alert trên toàn quốc. Tại thành phố Tochigi, có các chương trình phát thanh bằng loa ngoài trời được lắp đặt ở 185 nơi trong thành phố.

Hãy luôn ý thức rằng "J-Alert" là một cảnh báo đặc biệt và chuẩn bị cho việc sơ tán trong trường hợp khẩn cấp này được truyền đi.

### 3. Phòng chống bệnh cúm

Số lượng coronavirus mới đã giảm gần đây và các hạn chế nhập cảnh vào Nhật Bản từ nước ngoài đã được nới lỏng.

Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng từ nay bước sang mùa đông, khả năng cao vi rút coronavirus và cúm sẽ bùng phát cùng lúc.

Trong hai năm qua, số bệnh nhân cúm ở Nhật Bản đã giảm mạnh kể từ khi xuất hiện loại coronavirus mới, nhưng người ta cho rằng tỷ lệ người có miễn dịch với cúm cũng giảm theo.

Dịch cúm thường xuất hiện từ cuối tháng 12 đến khoảng tháng 3. Các triệu chứng bao gồm sốt cao đột ngột, đau đầu, đau khớp và đau cơ.

Mặc dù không thể ngăn chặn hoàn toàn sự khởi phát của bệnh cúm thông qua việc tiêm phòng, nhưng bạn vẫn có thể ngăn chặn mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng ngay cả khi bạn mắc bệnh.

Người ta nói rằng phải mất khoảng hai tuần sau khi chủng ngừa để phát triển sức đề kháng với bệnh cúm. Hãy tiêm phòng trước khi mùa dịch cúm bùng phát.

Không có hạn chế về khoảng thời gian giữa thuốc chủng ngừa coronavirus mới và thuốc chủng ngừa cúm, vì vậy bạn có thể chủng ngừa cùng một lúc.

Vì con đường lây nhiễm chính của cúm là lây nhiễm theo giọt nước, nên các biện pháp chống lây nhiễm cơ bản như "đeo khẩu trang", "rửa tay", "3 tránh (gần, đông người, kín)" và "thông gió" cần được áp dụng triệt để để ngăn chặn sự lây lan và làm giảm nguy cơ nhiễm cúm.

Ngoài ra, nếu bạn cảm thấy không khỏe, hãy hạn chế đi ra ngoài và nếu bạn có các triệu chứng như sốt, vui lòng gọi cho cơ sở y tế gia đình của bạn.