

1. Về việc [Thúc đẩy tháng giáo dục thực phẩm Tochigi]

Mọi người đã biết về từ giáo dục thực phẩm này chưa?

Đối với chúng ta thì việc ăn là để được sống . Dù là người lớn hay trẻ nhỏ đều là việc rất quan trọng.

Để chúng ta có thể có được cuộc sống phong phú và sức khỏe hơn về thể chất và tinh thần , thì cần luôn tìm hiểu kiến thức đúng đắn về thực phẩm và ăn uống, có bữa ăn khoa học và cân bằng dinh dưỡng giữa các bữa ăn.

Tháng 10 là tháng thúc đẩy việc giáo dục thực phẩm Tochigi. Qua đó chúng ta hãy xem xét lại thói quen ăn uống của mình đã tốt cho sức khỏe hay chưa.

Điều quan trọng nhất của giáo dục chế độ ăn uống là hình thành thói quen ăn uống cho trẻ. Nghiêm túc ăn sáng. Cùng ăn với gia đình. Với thức ăn phải trân trọng. Và theo mọi người hay nói thì quan trọng là vẫn phải thực hiện tại nhà, chẳng hạn như là giúp chuẩn bị bữa ăn hay dọn dẹp.

Ngoài ra, thời thơ ấu là giai đoạn quan trọng trong quá trình hình thành thói quen ăn uống của trẻ nhỏ, từ đó tạo nền tảng tốt cho sức khỏe cho trẻ sau này.

Phòng xúc tiến y tế thành phố Tochigi tổ chức tư vấn chăm sóc sức khỏe trẻ em những bậc cha mẹ và người đang nuôi con nhỏ. Ngoài tư vấn chăm sóc trẻ em của các y tá y tế công cộng, các chuyên gia dinh dưỡng có thể cung cấp và tư vấn thêm về thức ăn cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh. Nếu bạn đang gặp khó khăn về việc ăn uống của bé thì hãy liên hệ với chúng tôi. Thời gian là vào thứ ba đầu tiên hàng tháng, từ 10-11 giờ sáng. Không cần phải hẹn trước, địa điểm là Trung tâm phúc lợi và ý tế Tochigi ở thị trấn imaizumi.

2. Về việc hỗ trợ tiêm phòng cúm cho trẻ em

Thường thì dịch cúm sẽ lên đỉnh điểm vào mùa đông từ tháng 1 đến tháng 3, nhưng năm nay số người nhiễm bệnh tăng nhanh trên toàn quốc sớm hơn số với mọi năm.

Để phòng tránh nhiễm cúm thì ngoài việc tiêm phòng, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa cơ bản như rửa tay, súc miệng, đeo khẩu trang.

Tại thành phố Tochigi, trợ cấp tiêm phòng cúm cho trẻ em sẽ bắt đầu vào tháng 10.

Những trẻ đủ điều kiện được trợ cấp là trẻ từ 6 tháng tuổi đến trẻ lớp 2 tiểu học sống tại thành phố.

Số tiền được hỗ trợ là 2500¥. Số tiền còn lại sau khi khấu trừ 2500¥ từ phí tiêm chủng sẽ do bạn tự chi trả. Từ ngày 1 tháng 10 đến ngày 29 tháng 2 năm sau sẽ được trợ cấp hai liều vắc xin.

Nếu bạn muốn tiêm vắc xin tiêm phòng cúm cho trẻ vui lòng đặt lịch hẹn trước tại cơ sở y tế hợp tác trên địa bàn thành phố.

3. Về việc bắt đầu tiêm vắc xin ngừa vi rút corona chủng mới vào mùa thu năm 2023.

Tại thành phố Tochigi việc tiêm vắc xin phòng cúm corona chủng mới đã bắt đầu vào mùa thu 2023. Từ ngày 20 tháng 9 đến 31 tháng 3 năm sau mỗi người sẽ được tiêm một mũi.

Chi phí tiêm chủng sẽ được miễn phí hoàn toàn. Loại vắc xin được sử dụng sẽ tương thích với chủng omicro của fizer hoặc moderna.

Việc cân nhắc có nên tham gia tiêm chủng hay không là tùy theo vào bản thân bạn quyết định. Sau khi nhận được phiếu tiêm chủng, vui lòng đặt lịch hẹn tại cơ sở y tế trên địa bàn thành phố.

Những ai có nguyện vọng đăng ký tiêm tại những điểm tập trung thì có thể đặt chỗ từ ngày 26 tháng 9 thông qua tổng đài của thành phố hoặc đặt chỗ trực tuyến.

Vào ngày tiêm chủng thì vui lòng điền thông tin đầy đủ vào phiếu y tế trước khi vào tiêm

Trong khoảng thời gian trước và sau khi tiêm vắc xin 2 tuần bạn không được tiêm loại vắc xin nào khác.

Số người nhiễm virus corona mới đang gia tăng. Hãy phòng tránh bằng cách đeo khẩu trang và tiêm phòng tùy theo từng trường hợp.

Trong trường hợp bạn bị nhiễm bệnh, nhiễm virus corona sẽ được chuyển thành bệnh truyền nhiễm loại 5, nên bạn nên cân nhắc việc có nên ra ngoài hay không. Tuy nhiên, vì khả năng lây nhiễm cho người khác rất cao vào 5 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng, bạn vui lòng hạn chế ra ngoài trong 5 ngày đó.

Trong khoảng thời gian 10 ngày , virus vẫn có khả năng lây lan, vì vậy để không ảnh hưởng đến những người xung quanh thì bạn nên đeo khẩu trang làm bằng vải không dệt và hạn chế tiếp xúc với người lớn tuổi.

4. Về luật giao thông dành cho xe đạp

Từ ngày 1 tháng 4 năm 2023 đi xe đạp hãy cố gắng hợp tác đội mũ bảo hiểm.

Mọi người chắc chắn sẽ tuân thủ luật lệ giao thông đối với xe đạp, tuy nhiên bạn đang phân vân việc đi xe đạp trên đường dành cho xe hay là được phép đi trên vỉa hè của người đi bộ?

Theo nguyên tắc thì xe đạp phải đi trên đường và đi phía bên trái đường. Trường hợp ngoại lệ là người đi bộ và người đi xe đạp có thể đi trên vỉa hè nếu được đánh dấu bằng biển báo đường tròn màu xanh lam, hoặc xe đạp có thể sử dụng vỉa hè nếu được đánh dấu bằng biển báo trên đường đường bộ.

Khi xe đạp lưu thông trên đường thì người đi bộ luôn phải được ưu tiên, xe đạp phải di chuyển với tốc độ có thể dừng lại nhanh bên đường.

Việc bấm chuông xe đạp buộc người đi bộ phải nhường đường hoặc vượt lên người đi bộ mà không giảm tốc độ là trái với quy định. Hãy lái xe cẩn thận và quan tâm nhường đường đến người đi bộ.

Dạo gần đây, những vạch kẻ đường hình lông vũ màu xanh lam được nhìn thấy trên đường. Những vạch kẻ đường này cho biết vị trí và hướng đi của xe đạp, đồng thời nhắc nhở xe đạp lưu thông một cách an toàn. Những vạch kẻ đường này không chỉ thông báo cho người đi xe đạp mà cả người điều khiển ô tô về vị trí dành cho xe đạp trên đường.

Theo nguyên tắc thì hãy đi xe trên những đường có kẻ hình lông vũ.

Xe đạp khi lưu thông hãy lái xe ở bên trái đường và lái xe về hướng mũi tên dành cho xe đạp.