

1. Pagpapalaganap ng Buwan ng Food Education sa Tochigi.

Alam nyo ba ang katagang “Food Education”? Ang pagkain ay mahalaga sa buhay ng tao, bata man o matanda. Lahat tayo ay maaaring magkaroon ng malusog at masaganang pamumuhay hindi lamang pisikal kundi sa kaisipan din. Makakamit natin ito sa pamamagitan ng mahusay na kaalaman sa wastong nutrisyon at balanseng pagkain sa ating buong pamumuhay.

Ang buwan ng Oktubre ay “Tochigi Food Education Promotion Month”. Samantalahin natin ang pagkakataon na ito upang isaalang-ala ang katotohanan na ang balanse at wastong pagkain ay hahantong sa malusog na pangangatawan.

Ang pinakamahalagang bahagi ng Food Education ay ang pagsasanay sa mga bata ng tamang kaugalian sa pagkain. Kumain ng maayos na almusal. Sama-samang kumain bilang isang pamilya at pagbibigay halaga sa pinagsasaluhang pagkain. Mahalaga rin ang pagsusumikap tumulong sa paghahanda ng pagkain sa tahanan at paliligpit ng kinainan. Habang maaga pa ay mahalaga nang isanay ang isang bata na matutunan ang wastong kaalaman sa pagkain at nutrisyon dahil ito ang magsisilbing pundasyon para sa panghabambuhay na pag-unlad sa kalusugan ng isang tao.

Ang Health Promotion Section ng munisipiyo ay nagssagawa ng mga child-rearing consultations para sa mga magulang pati na rin sa kanilang mga anak. Bilang karagdagan sa mga konsultasyon sa pagpapalaki ng bata ng mga pampublikong narses, maari ring sumangguni sa isang nutrisyunista tungkol sa pagkain ng sanggol. Huwag mag-atubiling kumunsulta kung may anumang problema tungkol sa pagpapakain sa sanggol na anak. Ang iskedyul ng konsultasyon ay mula alas 10:00 hanggang alas 11:00 ng umaga tuwing unang Martes ng buwan sa Tochigi Health and Welfare Center sa Imaizumi Cho.

2. Subsidya para sa Pagpapabakuna Laban sa Influenza para sa mga Bata.

Ang Trangkaso o “Influenza” ay karaniwang tumataas sa taglamig mula Enero hanggang Marso, ngunit sa taong ito ang bilang ng mga nahawaang tao ay mabilis na tumataas sa buong bansa na mas maaga kaysa sa karaniwan. Bilang karagdagan sa pagpapabakuna ay nararapat din na gawin ang mga pangunahing pamamaraan upang maka-iwas sa sakit na ito tulad ng palagiang paghuhugas ng kamay, pagmumumog at pagsuot ng face mask.

Ang lungsod ay mag-uumpisa nang magbigay ng subsidiya sa pagpapabakuna laban sa influenza mula Oktubre. Ang mga lehitimong tatanggap nito ay ang mga nakatira sa Tochigi City lamang na may edad na 6 na buwan hanggang sa mga nasa ikalawang baitang ng elementary na mag-aaral. Ang halaga ng subsidiya ay 2,500¥. Ibabawas ang halagang ito sa kabuuang bayad ng pagpapabakuna. Ang subsidiya ay ipagkagkakaloob ng dalawang beses sa pagitan ng ika-1 ng Oktubre hanggang sa ika-29 ng Pebrero ng susunod na taon. Ang mga gustong magpabakuna laban sa Influenza ay kailangang magpareserve ng maaga sa mga pagamutan ng lungsod.

3. Pagpapabakuna Laban sa COVID 19 Ngayong Panahon ng Taglagas

Nag-umpisa na ang pagpapabakuna laban sa COVID19 sa Tochigi City ngayong panahon ng taglagas. Isang beses bibigyan ang isang tao mula ika-20 ng Setyembre hanggang ika-31 ng Marso ng susunod na taon.

Ang bakuna ay walang bayad at ito ay alinman sa Pfizer o Moderna na tugma laban sa Omicron strain. Ang pagpapabakuna ay kusa at hindi sapilitan. Kapag nakatanggap na ng vaccination stubs ay maaari ng kumuha ng appointment para sa vaccination sa mga pagamutan ng lungsod. Sa mga nais magpareserve para sa group vaccination ay tumawag sa hotline ng lungsod o sa online reservation para dito mula ika-26 ng Setyembre.

Sa araw ng pagpapabakuna ay dapat masagutan ang medical questionnaire bago tumanggap ng vaccination. Pinapayagang magkaroon ng vaccination sa COVID 19 pagkatapos ng dalawang linggo ng Influenza vaccination lamang hindi gaya ng iba pang uri ng mga bakuna.

Ang bilang ng mga taong nahahawaan ng COVID 19 ay tumataas. Depende sa sitwasyon, iminumungkahi ang pagsuot ng face mask at pagpapabakuna bilang hakbang upang makaiwas laban dito. Kung sakaling magkaroon ng impeksyon, binago na ngayon sa ika-5 kategorya ang COVID 19 bilang uri ng nakakahawang sakit at nasa pagpapasiya na ng indibidwal kung lalabas ito o hindi. Gayunpaman, dahil sa panganib na makahawa sa iba ay mataas sa sa unang 5 araw pagkatapos ng pagkakaroon ng impeksyon ay kailangan na umiwas munang lumabas ng bahay sa loob ng 5 araw. Hanggang lumipas ang 10 araw ay maging maingat na huwag mahawaan ang mga tao sa paligid sa pamamagitan ng pagsuot ng face mask na hindi gawa sa tela at pakikipag-ugnayan sa mga matatanda dahil sa posibilidad ng pagkalat ng virus.

4. Tungkol sa Batas Trapiko sa Pagsakay ng Bisikleta.

Mula sa umpisa ng Abril ngayong taon ay iniutos na ang pagsuot ng helmet sa pagsakay ng bisikleta at marahil ang karamihan ay regular nang sumusunod sa patakaran sa trapiko tungkol dito. Subalit minsan ay nalilito pa rin kung saan idadaan ang bisikleta kung sa kalsada o sa bangketa.

Bilang tuntunin, ang mga bisikleta ay dapat idaan sa kalsada sa kaliwang bahagi nito. Ngunit may eksepsyon at ito ay maaaring dumaan sa bangketa gaya ng mga pedestrians kung may asul na roadsign na nagpapahintulot nito ang pagdaan ng bisikleta sa bangketa o sidewalks.

Kapag ang bisikleta ay idadaan sa bangketa, dapat bigyan prayoridad ang mga pedestrians at kailangang tumakbo lamang ito sa bilis na makakahinto kaagad kung malapit na ito sa daanan ng mga tumatakbong sasakyan. Labag sa alituntunin ang pagbusina ng bisikleta upang pilitin ang mga pedestrians na magbigay daan o dumaan sa bangketa na mibilis. Maging maingat sa pagmaneho ng bisikleta at alalahanin ang mga taong naglalakad. Kamakailan, maaaring nakikita ang mga asul na road signs sa mga daan. Ang markang ito ay nagpapahiwatig ng dapat daanan at direksyon ng trapiko para sa mga dumaraang bisikleta at hikayatin ang lahat na maging maingat at ligtas sa pagmamaneho nito. Ang road signs na ito ay hindi lamang para sa mga bisikleta kundi para rin sa mga nagmamaneho ng sasakyan na dapat malaman nila ang lugar ng mga bisikleta sa kalsada.

Bilang tuntunin, dumaan sa kalsada na may asul na road sign at kung dadaan sa kalsada ay sa kaliwang bahagi nito dapat tumakbo sa may direksyon ng nasabing asul na road sign.