

1. Sobre la transición a la tarjeta de seguro My Number

A partir del 2 de Diciembre de 2024 finalizará la emisión de las tarjetas de seguro actualmente en uso y pasaremos a un sistema basado en tarjetas de seguro de menores. La tarjeta de seguro que tiene actualmente se puede utilizar hasta la fecha de vencimiento escrita en la tarjeta de seguro incluso después de la transición al 2 de Diciembre de 2024 , siempre y cuando no haya cambios en su nombre , dirección , índice de copago , etc. Se puede usar hasta el 31 de julio de 2025.

Si aún no tiene una tarjeta My Number , obtenga una y regístrese para usar su tarjeta My Number como tarjeta de seguro médico. Puede registrarse para utilizar su tarjeta My Number como tarjeta de seguro médico utilizando un lector de tarjetas en una institución médica o farmacia. Cuando utilice su tarjeta My Number en una institución médica o farmacia , coloque su tarjeta My Number en un lector de tarjetas con reconocimiento facial. Para autenticar su identidad , ingrese su reconocimiento facial o su número PIN de 4 dígitos. Finalmente , seleccione el consentimiento para proporcionar información diversa y así finaliza.

El beneficio de utilizar su tarjeta My Number como tarjeta de seguro médico es que puede recibir una mejor atención médica basada en los datos de medicamentos y tratamientos médicos anteriores. Además , no tendrá que pagar grandes sumas de dinero por una cirugía u hospitalización repentina. Si lleva consigo su tarjeta My Number durante un transporte de emergencia , se utilizará para medidas adecuadas de primeros auxilios y selección de hospital.

No sólo se puede utilizar como tarjeta de seguro médico , sino que también se puede utilizar en una amplia gama de situaciones de la vida diaria. Así que lleve consigo su tarjeta My Number diariamente y utilícela siempre.

2. Sobre respecto a las revisiones de las leyes de tránsito y validez relativa a las bicicletas

A partir del Noviembre de 2024 , la ley de circulación por carretera prohíbe hablar por teléfono inteligente o mirar la pantalla mientras se va en bicicleta (excepto cuando se está parado) , y se han estringido las sanciones.

Si utiliza un teléfono inteligente mientras anda en bicicleta , será sentenciado a hasta 6 meses de prisión o una multa de hasta 100.000 ienes. Si provocas un accidente de tráfico mientras andas en bicicleta con tu teléfono móvil , serás sentenciado hasta 1 año de prisión o una multa de hasta 300.000 ienes.

También se le impondrá una multa por conducir una bicicleta bajo los efectos del alcohol. Conducir bajo los efectos del alcohol se castiga con una pena de de prisión de hasta 3 años o una multa de hasta 500.000 ienes. También está prohibido proporcionar bebidas alcohólicas o bicicletas a personas que puedan beber y conducir en bicicleta , y estará sujeto a una multa.

Además de utilizar el Smartphone o conducir bajo los efectos del alcohol , conducir con paraguas o utilizar auriculares o audífonos para que no se escuchen los sonidos o voces necesarios para una conducción segura , también está prohibido viajar con dos pasajeros y conducir uno al lado del otro. Cada persona estará sujeta a una multa de hasta 500.000 ienes.

Los ciclistas que cometan repetidas infracciones peligrosas ahora deben realizar un curso para ciclistas. Si ignora la orden y no realiza el curso de

formación para conductores de bicicletas , se le impondrá una multa de hasta 50 . 000 ienes.

La razón detrás del endurecimiento de las normas relativas a la conducción de bicicletas es que los accidentes de tráfico con bicicletas han seguido aumentando en los últimos años. Tómese un momento para revisar las reglas sobre andar en bicicleta y use su bicicleta de manera segura.

3. Sobre la prevención de la Influenza

Hemos entrado en la temporada de gripe. La influenza es una infección respiratoria causada por el virus de la influenza y debe considerarse por separado del síndrome del resfriado común , que generalmente es leve. La principal vía de infección de la gripe es a través de pequeñas gotitas que se producen en la boca al toser o estornudar. Es una infección por gotitas y , tras un período de incubación de 24 a 72 horas , aparecen repentinamente síntomas como fiebre alta , dolor de cabeza , artropatía y dolores musculares. La gripe se caracteriza por complicaciones como bronquitis y neumonía , que fácilmente pueden provocar una enfermedad grave , y los ancianos corren especial riesgo de enfermarse gravemente.

Al vacunarse contra la influenza , puede prevenir completamente la aparición de la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones y muerte.

En cuanto al momento de la vacunación , se necesitan unas 2 semanas después de la vacunación para que se desarrolle la resistencia a la gripe , y se dice que el efecto dura unos 5 meses. Es importante vacunarse antes de que llegue la temporada de influenza.

Para prevenir la influenza , puede reducir el riesgo de infección siguiendo minuciosamente las medidas básicas de control de infecciones , como la etiqueta al toser , lavarse las manos , evitar las tres condiciones (espacios cerrados , concurridos cerrados), ventilación y uso de una mascarilla adecuada. Además , absténgase de salir si no se siente bien. Si tiene síntomas como fiebre , primero comuníquese con su proveedor de atención médica por teléfono.