

## 1. Ang Paglipat ng Health Insurance Card sa My Number's Card.

Magmula sa ika-2 ng Disyembre, ang kasalukuyang Health Insurance Card ay hindi na magkakaroon ng bagong pag-iisyu. Papalitan na ito ng bagong sistema na batay sa My Number's Card. (Ang mga nairehistrong My Number's Card na magagamit para sa Health Insurance). Ang kasalukuyang hawak na Health Insurance Card ay maaari pang magamit hanggang sa pag-expire nito sa ika-31 ng Hulyo ng 2025 maliban kung may pagbabago sa pangalan, tirahan o porsyento ng babayaran at iba pa pagkatapos ng nasabing petsa na ika-2 ng Disyembre ng taong ito.

Sa mga hindi pa nakakakuha ng My Number's Card, nararapat na kumuha na nito at irehistro ang Health Insurance para dito. Maaari ng irehistro ang sariling My Number's Card para maging Health Insurance Card sa mga pagamutan at parmasya sa pamamagitan ng Card Reader.

Kung gagamitin ang My Number's Card sa mga pagamutan o parmasya, ilagay ito sa card reader na may face recognition. Upang patunayan ang iyong pagkakakilanlan, hihilingin sa iyo na ipasok ang facial recognition o ang apat na digit na PIN number. Sa huli nito ay piliin ang pahintulot na magbigay ng iba't ibang uri ng impormasyon upang makumpleto ang proseso.

Ang kabutihan ng paggamit ng Health Insurance Card na may My Number Card ay maaari kang makatanggap ng mas mahusay na pangangalagang medikal batay sa nakaraang data ng gamot at medikal na rekord. Gayundin, hindi na kailangang magbayad ng mataas na halaga para sa biglaang operasyon o pagpapaospital. Sa kaso ng emergency na transportasyon, kung dala mo ang iyong My Number Card, gagamitin ito para sa naaangkop na first aid at pagpili ng ospital.

Bilang karagdagan sa paggamit bilang isang health insurance card, ito ay maaaring magamit sa isang malawak na hanay ng mga sitwasyon sa pang-araw-araw na pamumuhay. Kaya mangyaring dalhin ang My Number Card sa araw-araw at gamitin ito.

## 2. Pagbabago sa Batas Trapiko Tungkol sa Pagbibisikleta.

Mula ngayong Nobyembre 2024, maliban kung nakahinto, ipinagbawal ng Batas Trapiko ang paggamit ng smartphone habang nakikipag-usap sa telepono o nakatitig sa screen habang nakasakay sa bisikleta, at pinalakas ang mga parusa sa paglabag dito.

Kapag nahuling nakikipag-usap sa telepono habang nagbibiseklita ay maaaring parusahan ng pagkabilanggo ng hindi hihigit sa anim na buwan at pagmumultahin ng hindi hihigit sa 100,000¥.

At kung dahil sa paggamit ng telepono habang nakasakay ng bisikleta ay naging sanhi ng isang aksidente sa trapiko ay mapaparusahan ng 1 taon na pagkabilanggo at multa na 300,000¥.

Bilang karagdagan, ang pagbibiseklita na nakainom ng alak ay mapaparusahan ng may 3 taon na pagkabilanggo at 500,000¥ na multa. Ang sinuman na nagpa-inum sa isang taong sasakay na bisikleta ay mabibigyan rin parusa at pagmumulta. Hindi rin pinapayagang gumamit ng payong.

Ang paggamit ng earphone or headphones habang nakasakay sa bisikleta ay bawal din dahil ito ay sanhi ng hindi pagkarinig ng mga mahahalagang warnings para sa safe driving. Ang pag-angkas sa bisikleta ay hindi rin pinapayagan at “side by side” na magbisikleta kasama pa ang iba pang nakabisikleta. Ang lahat ng mga violations na ito ay papatawan ng aabot sa 50,000 ¥ na multa at iba pang kaparusahan.

Ang mga mananakay ng bisikleta na paulit-ulit na nahuhuli na gumagawa ng mga mapanganib na paglabag sa batas trapiko ay kinakailangang kumuha ng “kurso sa pagsasanay sa pagsakay ng bisikleta. Ang mga hindi tumutupad sa batas at bigong kumuha ng kurso para sa pagsakay ng bisikleta ay papatawan ng multa na may halaga hanggang 50,000 yen.

Ang dahilan sa mas mahigpit na mga panuntunang ito para sa pagbibisikleta ay ang patuloy na pagtaas ng bilang ng mga aksidente sa trapiko na kinasasangkutan ng mga bisikleta sa mga nakaraang taon. Kaya muling suriin ang batas para sa pagsakay bisikleta at tiyaking ligtas sa paggamit nito.

### **3. Ang Pag-iwas sa Influenza**

Ngayon ay panahon na naman ng Influenza o trangkaso. Ang Influenza ay isang respiratory infection dulot ng Influenza virus. Ito ay nakakahawang sakit na dapat ibukod sa ordinaryong sipon na hindi gaanong matinding karamdaman. Ang pangunahing sanhi ng impeksyon ng trangkaso ay sa pamamagitan ng pagtalsik ng maliliit na patak ng laway o sipon mula sa bibig kapag umuubo o bumabahin. Kapag nahawahan, lumilitaw ang mga sintomas tulad ng biglaang mataas na lagnat, pananakit ng ulo, pananakit ng kasukasuan at kalamnan pagkatapos ng incubation period na 24 hanggang 72 oras. Ang trangkaso ay posibleng magdulot ng brongkitis at pulmonya na maaaring humantong sa matinding karamdaman at ang mga matatanda ang may mataas na panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman.

Ang pagbabakuna laban sa trangkaso ay hindi maaaring ganap na maiwasan ang pagkakaroon ng sakit mismo subalit maaaring maiwasan ang kalubhaan ng mga sintomas at mabawasan ang panganib ng kamatayan mula sa mga komplikasyon. Tumatagal ng humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos ng pagbabakuna para magkaroon ng resistensya ang isang tao sa trangkaso at sinasabing ang epekto nito ay tumatagal ng mga limang buwan. Kung kaya mahalagang mabakunahan bago tumama ang epidemya ng Influenza.

Ang panganib ng impeksyon sa trangkaso ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng lubusang pagsunod sa mga pangunahing hakbang sa pagkontrol sa impeksyon tulad ng "etiketa sa pag-ubo," "paghuhugas ng kamay," "pag-iwas sa sarado, siksikan at walang bentilasyon na silid o lugar," at pagsuot ng face mask. Gayundin, iwasang lumabas ng bahay kapag masama ang pakiramdam.

Kung mayroong lagnat o iba pang sintomas ay kailangan ng kumonsulta sa doctor.