

Hiroshima NOW

No. 39
2025. 7

Bản tin đa ngôn ngữ của thành phố Hiroshima "Hiroshima NOW" đăng tải các bài viết và thông tin cuộc sống từ tạp chí "Hiroshima Shimin to Shisei" của thành phố Hiroshima. Tạp chí này được xuất bản vào đầu mỗi tháng bằng tiếng Nhật đơn giản, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung, tiếng Việt và tiếng Bồ Đào Nha. Bạn có thể xem "Hiroshima NOW" trên trang web của Ban giao lưu công dân quốc tế (https://h-ircd.jp/hiroshima_now). Chúng cũng được phân phối tại các cơ sở công cộng trong thành phố.

Bạn cũng có thể nhận "Hiroshima NOW" qua email. Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp
"Hiroshima Shimin to Shisei" có thể được xem trên trang web của Thành phố Hiroshima và có thể đọc bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau bằng cách sử dụng tính năng dịch tự động.

Nội dung

- Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn *Campylobacter*
- Hỗ trợ chi phí y tế cho gia đình đơn thân
- Hãy tiêm ngừa định kỳ vắc xin HVP
- Hãy ngăn ngừa say nắng
- Tiết kiệm năng lượng bằng cách thực hiện các biện pháp giảm nhiệt
- Xác nhận lại các quy tắc đi xe đạp
- Thu gom rác vào các ngày lễ tháng 7 & 8 năm 2025

Biên tập • Phát hành

Tổ chức Văn hóa Hòa bình Hiroshima, Ban Giao lưu Công dân Quốc tế
〒730-0811 Hiroshima Ken, Hiroshima Shi, Naka Ku Naka Shima Chou 1-15
Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452
Website: https://h-ircd.jp/vi/hiroshima_now



Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn *Campylobacter*

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号 (p3)

Vào thời điểm độ ẩm và nhiệt độ cao như hiện nay, ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn rất dễ xảy ra. Hãy phòng tránh ngộ độc thực phẩm bằng cách nấu chín, rửa sạch và khử trùng.

■ *Campylobacter* là gì?

Campylobacter là một loại vi khuẩn chủ yếu sống trong ruột của gà, heo và bò. Trong quá trình chế biến thịt, vi khuẩn này có thể bám vào thịt, do đó tỷ lệ thịt bị nhiễm *Campylobacter* là rất cao. Theo điều tra của Trung tâm Y tế thành phố Hiroshima, *Campylobacter* được phát hiện trong khoảng 80% thịt gà bày bán trên thị trường.

■ Nếu bị nhiễm vi khuẩn *Campylobacter* thì sẽ như thế nào?

Khi bị nhiễm vi khuẩn *Campylobacter*, người bệnh sẽ xuất hiện các triệu chứng như tiêu chảy, sốt và đau bụng, v.v.. sau khoảng 2 đến 7 ngày. Thời gian hồi phục thường mất khoảng 1 tuần. Đối với trẻ em và người cao tuổi, bệnh có thể trở nặng nếu bị nhiễm *Campylobacter*.

3 điểm cần lưu ý để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

☑ Không ăn thịt sống hoặc chưa nấu chín

- Tránh ăn các món thịt gà sống hoặc tái (chẳng hạn như sashimi thịt gà)
- Không ăn thịt sống hoặc thịt chưa được nấu chín kỹ
- Cẩn thận khi chế biến ở nhiệt độ thấp

☑ Không để vi khuẩn lây sang thực phẩm khác

- Chú ý không để nước thịt sống dính vào rau ăn sống hoặc các món đã chế biến
- Rửa tay sau khi chạm vào thịt sống
- Sử dụng dụng cụ nấu ăn riêng cho thịt và rau. Rửa sạch và khử trùng kỹ sau khi sử dụng.

☑ Nấu chín thịt thật kỹ

- Cần đặc biệt chú ý với nội tạng và thịt băm vì vi khuẩn có thể xâm nhập vào bên trong
- Nấu thịt kỹ cho đến khi phần giữa chuyển màu (làm nóng phần giữa đến 75°C hoặc cao hơn trong ít nhất 1 phút).



🌞 Mùa hè là mùa có nhiều cơ hội tổ chức tiệc nướng và các sự kiện khác. Hãy chú ý ba điểm trên để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm.

Liên hệ: Ban Sức khỏe Thực phẩm Tel. 082-241-7434



Hỗ trợ chi phí y tế cho gia đình đơn thân...

ひとり親家庭などの医療費の補助 「ひろしま市民と市政」 6 月 1 日号 (p4)

■ Đối tượng

Những người đang sống tại Thành phố Hiroshima, và tham gia vào bảo hiểm y tế và đồng thời thuộc một trong các trường hợp ①②③ sau đây.

1. Trẻ em trong gia đình mẹ đơn thân hoặc cha đơn thân (những người dưới 18 tuổi tính đến ngày 31 tháng 3 đầu tiên sau khi tròn 18 tuổi), cùng với người mẹ hoặc người cha đang nuôi dưỡng những đứa trẻ đó.
2. Trẻ em không có cha mẹ và người không có vợ/chồng đang nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ em đó.
3. Ngoài ra, những người có hoàn cảnh tương tự như trường hợp ① và ②.

* Có yêu cầu về thu nhập. Để biết chi tiết, vui lòng liên hệ với Văn phòng thành phố Hiroshima.

■ Nội dung hỗ trợ

Chúng tôi sẽ trợ cấp phần chi phí tự trả cho dịch vụ điều trị y tế được bảo hiểm, không bao gồm chi phí ăn ở trong thời gian nằm viện.

■ Cách đăng kí

Hãy mang theo thẻ bảo hiểm My Number hoặc các giấy tờ liên quan đến phòng phúc lợi của quận nơi bạn sinh sống để đăng ký.

Liên hệ: Ban phúc lợi Quận

Quận	Điện thoại	Quận	Điện thoại
Naka	082-504-2569	Asaminami	082-831-4945
Higashi	082-568-7733	Asakita	082-819-0605
Minami	082-250-4131	Aki	082-821-2813
Nishi	082-294-6342	Saeki	082-943-9732

Hãy tiêm ngừa định kỳ vắc xin HVP

HPV ワクチンの接種は計画的に 「ひろしま市民と市政」 6 月 15 日号 (p3)

Vắc-xin HPV, dùng để phòng ngừa ung thư cổ tử cung và các bệnh liên quan, trong chương trình tiêm chủng định kỳ cần tiêm 3 mũi với khoảng cách được quy định. Quá trình tiêm đủ 3 mũi sẽ mất khoảng nửa năm.

Đặc biệt, nữ sinh tương đương lớp 10 (15 tuổi tính đến ngày 1 tháng 4 năm 2025) có thể được tiêm vắc-xin miễn phí đến hết ngày 31 tháng 3 năm 2026. Những bạn nữ thuộc đối tượng này mà chưa từng tiêm mũi nào thì cần bắt đầu tiêm vắc-xin vào khoảng mùa hè năm nay.

★ Phần lớn nguyên nhân gây ung thư cổ tử cung là do nhiễm virus HPV (Human Papillomavirus). Để phòng ngừa, việc tiêm vắc-xin HPV và khám sàng lọc phát hiện sớm rất quan trọng.

Phiếu tiêm chủng và phiếu khám sàng lọc đã được gửi đến những cá nhân đủ điều kiện.

Đối tượng tiêm vắc-xin HPV năm tài chính 2025 là các bạn nữ sinh từ ngày 2 tháng 4 năm 2009 đến ngày 1 tháng 4 năm 2014.

Vào khoảng cuối tháng 5, phiếu tiêm chủng và phiếu khám sàng lọc đã được gửi đến những người thuộc đối tượng tiêm chủng từ lớp 7 trở lên. Nếu chưa nhận được, hãy liên hệ với Trung tâm Y tế quận.

Trung tâm Y tế Quận

Quận	Điện thoại	Quận	Điện thoại
Naka	082-504-2528	Asaminami	082-831-4942
Higashi	082-568-7729	Asakita	082-819-0586
Minami	082-250-4108	Aki	082-821-2809
Nishi	082-294-6235	Saeki	082-943-9731

Có chính sách hỗ trợ đặc biệt để tiêm vắc-xin HPV miễn phí bằng nguồn kinh phí công.

Những người thuộc đối tượng được áp dụng chính sách hỗ trợ đặc biệt dưới đây và có nguyện vọng tiêm vắc-xin miễn phí bằng ngân sách nhà nước, vui lòng cân nhắc tiêm mũi thứ hai và thứ ba một cách có kế hoạch trước ngày 31 tháng 3 năm 2026

■ Đối tượng được áp dụng chính sách hỗ trợ đặc biệt

“Phụ nữ sinh từ ngày 2 tháng 4 năm 1997 đến ngày 1 tháng 4 năm 2009, và đã tiêm ít nhất 1 mũi vắc-xin HPV trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 4 năm 2022 đến ngày 31 tháng 3 năm 2025 theo chương trình tiêm chủng bổ sung.

■ Thời gian áp dụng chính sách hỗ trợ đặc biệt

Đến ngày 31 tháng 3 năm 2026

* Giữa mũi tiêm thứ hai và thứ ba cần có khoảng cách ít nhất 3 tháng. Những người muốn tiêm cả mũi 2 và mũi 3 bằng ngân sách nhà nước trước ngày 31 tháng 3 năm 2026, cần tiêm mũi thứ hai muộn nhất là vào cuối tháng 12 năm 2025.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng xem trang web của Văn phòng thành phố Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/medical/1021221/1027984/1022962.html>



Liên hệ: Ban xúc tiến sức khỏe Tel. 082-504-2882

Hãy ngăn ngừa say nắng

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月15日号 (p2)

Thời gian này sẽ bước vào mùa nắng nóng gay gắt. Hãy tìm hiểu về say nắng và chủ động phòng tránh để bảo vệ sức khỏe.

**Không chỉ ở ngoài trời mà ngay cả trong nhà cũng có thể bị say nắng.**

Say nắng là tình trạng cơ thể bị tích tụ nhiệt do chức năng điều hòa thân nhiệt không hoạt động hiệu quả khi ở trong môi trường nóng ẩm. Tình trạng này có thể xảy ra không chỉ khi ở ngoài trời mà cả khi ở trong nhà. Nếu triệu chứng trở nên nghiêm trọng, có thể dẫn đến tử vong.

☀️ Các triệu chứng chính của say nắng

- Chóng mặt
- Tê tay chân
- Đau đầu
- Nôn mửa
- Rối loạn ý thức · co giật v.v..



☀️ Các biện pháp phòng ngừa say nắng

Uống nhiều lượng nhỏ nước

- ◆ Khi ra nhiều mồ hôi, không chỉ uống nước mà còn cần bổ sung muối bằng các loại nước uống thể thao.

Tránh xa nhiệt độ cao

- ◆ Ở trong nhà, hãy sử dụng các thiết bị điều hòa như máy lạnh và che chắn ánh nắng trực tiếp bằng rèm cửa. Mặc quần áo mát mẻ, thoáng khí.
- ◆ Chọn quần áo thoáng khí và nhanh khô

Chuẩn bị cơ thể và quản lý sức khỏe để đối phó với cái nóng.

- ◆ Tập thể dục vừa phải và hình thành thói quen ra mồ hôi sẽ giúp cơ thể bạn ít bị say nắng hơn.

🚨 Hãy kiểm tra các cảnh báo như cảnh báo nguy cơ say nắng

Cảnh báo nguy cơ say nắng được chính phủ công bố vào ngày hôm trước hoặc sáng ngày dự báo có nguy cơ say nắng cao. Khi xem dự báo thời tiết, hãy chú ý không chỉ thời tiết và nhiệt độ mà còn kiểm tra xem có cảnh báo nguy cơ say nắng hay không.

😊 Hãy sử dụng nơi trú ẩn làm mát

Nơi trú ẩn làm mát (cơ sở thoát nhiệt được chỉ định) là cơ sở do tòa thị chính chỉ định cho bất kỳ ai sử dụng khi có cảnh báo say nắng đặc biệt. Các trung tâm cộng đồng, thư viện, trung tâm mua sắm, hiệu thuốc, v.v. được trang bị máy lạnh được chỉ định là nơi trú ẩn làm mát. Có khoảng 170 cơ sở như vậy ở Thành phố Hiroshima.

* "Cảnh báo đặc biệt nguy cơ say nắng" được công bố khi dự báo có đợt nóng nguy hiểm chưa từng có trong quá khứ.



Liên hệ:

- Về vấn đề say nắng: Ban xúc tiến Sức khỏe Tel. 082-504-2980
- Về cảnh báo nguy cơ say nắng: Phòng Đối sách Biến đổi Khí hậu Tel. 082-504-2185

Tiết kiệm năng lượng bằng cách thực hiện các biện pháp giảm nhiệt

暑さを和らげる工夫で節電を 「ひろしま市民と市政」 6月15日号 (p2)

Vào mùa hè nóng bức, việc sử dụng điều hòa không khí và các thiết bị khác làm tiêu thụ nhiều năng lượng. Hãy áp dụng những cách thức làm dịu cái nóng một cách hợp lý mà không gây quá sức, đồng thời cùng nhau thực hiện tiết kiệm điện. Mỗi cá nhân tại nơi làm việc và gia đình cần ý thức tiết kiệm điện và hành động cụ thể, vì điều này góp phần ngăn chặn hiện tượng biến đổi khí hậu toàn cầu.

Cố gắng tìm cách giảm nhiệt

Hãy áp dụng những cách thức để tận hưởng mùa hè một cách thoải mái mà không phụ thuộc quá mức vào điều hòa nhiệt độ, chẳng hạn như phong cách sống “Cool Biz” — mặc trang phục nhẹ nhàng, thoáng mát khi làm việc, hay “Cool Share” — cùng chia sẻ không gian có điều hòa để giảm lượng điện tiêu thụ. Bằng cách đó, chúng ta có thể giảm thiểu lãng phí năng lượng mà vẫn giữ được sự dễ chịu trong mùa hè.

Các biện pháp tiết kiệm năng lượng và điện cho gia đình

◆ Máy điều hòa

- ◆ Hãy chú ý không làm lạnh quá mức trong phòng.
- ◆ Vệ sinh bộ lọc thường xuyên
- ◆ Sử dụng rèm cửa để giảm ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa sổ



◆ Tủ lạnh

- ◆ Không nhồi nhét đồ đạc quá nhiều.
- ◆ Không mở và đóng cửa tủ lạnh một cách không cần thiết



◆ Tivi

- ◆ Cài đặt "Chế độ tiết kiệm năng lượng". Điều chỉnh độ sáng màn hình.
- ◆ Khi không xem tivi, hãy tắt nguồn điện chính của tivi chứ không phải tắt bằng điều khiển từ xa.



◆ Bồn cầu có chức năng rửa bằng nước ấm

- ◆ Sử dụng chức năng tắt nước nóng và chức năng hẹn giờ tiết kiệm điện (rút phích cắm khi không sử dụng)
- ◆ Đóng nắp bồn cầu khi không sử dụng
- ◆ Cài đặt nhiệt độ của bộ ngồi bồn cầu và nước rửa ở mức thấp



Mẹo để luôn thoải mái trong những ngày hè nóng nực

- ◆ Hãy sử dụng các sản phẩm làm mát như miếng gel lạnh và các vật dụng tạo cảm giác mát.
- ◆ Chọn quần áo làm từ chất liệu thoáng khí như vải lanh và cotton.

Liên hệ: Ban Đối sách Biến đổi Khí hậu Tel. 082-504-2185

Xác nhận lại các quy tắc đi xe đạp

自転車のルールを再確認しよう

◆ Xe đạp là một phương tiện giao thông

Theo Luật Giao thông Đường bộ, xe đạp được xem là phương tiện giao thông nhẹ và về nguyên tắc, bắt buộc phải di chuyển trên phần đường dành cho xe cơ giới.

Khi đi xe đạp, hãy tuân thủ luật giao thông và ứng xử văn minh, luôn chú ý điều khiển xe an toàn.

◆ Năm quy tắc để đi xe đạp an toàn

1. Xe đạp về nguyên tắc đi bên phải của làn đường dành cho xe cơ giới.
Đi xe đạp trên vỉa hè là trường hợp ngoại lệ. Khi đi trên vỉa hè, hãy ưu tiên người đi bộ.
2. Tuân thủ đèn giao thông và biển báo dừng tại các ngã tư, xác nhận an toàn.
3. Phải bật đèn vào ban đêm.
4. Cắm lái xe khi đã uống rượu bia.
5. Hãy đội mũ bảo hiểm.



👉 Từ ngày 01 tháng 11 năm 2024, xử phạt nghiêm khắc hơn đối với hành vi sử dụng điện thoại di động, như smartphone v.v. khi đang điều khiển xe đạp, hoặc điều khiển xe đạp sau khi uống rượu bia như sau:

- ✅ Sử dụng điện thoại di động khi điều khiển xe đạp → Có thể bị phạt tù tối đa 1 năm hoặc phạt tiền lên đến 300.000 yên.
- ✅ Lái xe khi say rượu → Phạt tù tới 3 năm hoặc phạt tiền tới 500.000 yên



Ngoài ra, còn có hình phạt dành cho những người cố ý khuyến khích người khác uống rượu khi đang đi xe đạp, đi xe đạp với người đã uống rượu hoặc cho người đã uống rượu mượn xe đạp.



◆ Khi đi xe đạp, hãy đội mũ bảo hiểm!

◆ Việc đội mũ bảo hiểm là rất quan trọng.

Để giảm thiểu thương vong do tai nạn xe đạp, việc bảo vệ phần đầu là rất quan trọng. Khoảng 60% số người tử vong do tai nạn xe đạp bị thương tích nghiêm trọng ở đầu. Ngoài ra, những người không đội mũ bảo hiểm có tỷ lệ tử vong do tai nạn xe đạp cao hơn khoảng 2.4 lần so với những người đội mũ bảo hiểm.

◆ Cách chọn mũ bảo hiểm

Hãy sử dụng mũ bảo hiểm có những đặc điểm sau:

- Có tem hoặc nhãn chứng nhận an toàn như ký hiệu SG
- Phù hợp với kích thước đầu của bạn

◆ Những điểm quan trọng khi đội mũ bảo hiểm

- Hãy thắt dây quai dưới cằm thật chắc chắn.
- Khi đội mũ, hãy lắc đầu nhẹ để kiểm tra xem mũ có bị lệch hay không.

Liên hệ: Ban Thúc đẩy Xây dựng Thành phố thân thiện với xe đạp ĐT. 082-504-2349



Thu gom rác vào các ngày lễ tháng 7 & 8 năm 2025

2025 年 7 月 と 8 月 の 祝 休 日 の ご む の 収 集 に つ い て

Ngày 21 tháng 7 (Thứ Hai) "Ngày của biển" và ngày 11 tháng 8 (Thứ Hai) "Ngày của núi" là ngày lễ quốc gia của Nhật Bản, nhưng rác thải vẫn được thu gom như thường lệ. Vui lòng vứt rác ở nơi được chỉ định trước 8:30 sáng.

Để biết chi tiết về cách phân loại và xử lý rác sinh hoạt tại Hiroshima, bạn có thể truy cập trang web chính thức của thành phố:

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kateigomi/363649.html>



Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi theo số sau:

Liên hệ: Phòng nghiệp vụ thứ nhất ĐT. 082-504-2220



Nếu bạn không hiểu ngôn ngữ và gặp khó khăn, vui lòng gọi đến Quầy Tư vấn cho Người nước ngoài tại Thành phố Hiroshima và Quận Aki.

Quầy tư vấn cho người nước ngoài tại thành phố Hiroshima và Quận Aki

Điện thoại: 082-241-5010

E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

Các ngày có thể tư vấn: Thứ Hai - Thứ Sáu

(nghỉ vào ngày lễ, ngày 6/8, từ ngày 29/12 đến ngày 3/1)

Thời gian có thể tư vấn: 9:00 đến 16:00

Các ngôn ngữ có thể tư vấn: Tiếng Trung, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt,

Tiếng Anh, Tiếng Philipin

* Ngày tư vấn tiếng Philippin là Thứ Sáu, Thứ tư tuần thứ 1 và 3.

