



おーい!



ベトナム語

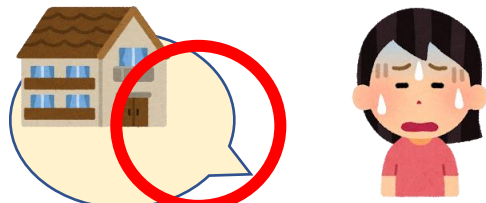
Phát hành: Trung tâm giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)
 Biên tập: Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya NPO (UCIA)
 Điện thoại. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
 E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
 Địa chỉ: Tầng 5 Utsunomiya Omotesando Square,
 Utsunomiya -shi, Baba -Doori 4-1-1



Mục lục: Trang 2 Về cách đăng ký nhận tiền trợ cấp đặc biệt, Hãy sử dụng thiết bị dịch đa ngôn ngữ.
 Trang 3 Cảnh thận với cảm nắng! Về mưa lớn và bão
 Trang 4 “Vận động tại nhà” Giới thiệu những bài tập vận động đơn giản có thể thực hiện tại nhà, tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài...

Hãy thử cách sinh hoạt mới để không bị nhiễm virus Corona chủng mới !

★ Từng người, từng người cùng nỗ lực

| | |
|---|--|
| <p>Rửa tay</p>  <p>手も洗おう 消毒しよう</p> <p>Khi rửa tay hãy rửa thật kỹ trong 30 giây bằng xà phòng và nước (Dùng thuốc để sát khuẩn các đầu ngón tay cũng rất tốt.)</p> | <p>Đeo khẩu trang, để phòng giọt bắn</p>  <p>Khi không đeo khẩu trang hãy che chắn mồm và mũi</p> <p>Đeo khẩu trang khi ra ngoài</p> |
| <p>Không đi tới những địa điểm có cả 3 yếu tố sau:</p>  <p>① Bí khí: Ở phòng không thông khí ② Đông đúc: có nhiều người ③ Tiếp xúc: Nói chuyện gần</p> <p>Thường xuyên lưu thông khí trong phòng, giữ khoảng cách 2m với người khác</p> | <p>Khi bị sốt, cảm cúm thì hãy nghỉ ở nhà.</p>  |

★ Ví dụ về cách sinh hoạt phòng chống truyền nhiễm

| | |
|--|--|
| <p>Khi mua sắm</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Đi vào những khung giờ vắng người • Giữ khoảng cách với người trước khi xếp hàng tính tiền • Sử dụng internet | <p>Khi sử dụng tàu, xe bus</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Đi bộ hoặc dùng xe đạp • Hạn chế trò chuyện • Không sử dụng vào khung giờ đông người |
| <p>Khi đi chơi hoặc luyện tập thể thao</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Đi chơi công viên vào thời gian ít người, sử dụng những địa điểm vắng người. • Khi chạy bộ chỉ chạy một mình hoặc 2 người. | <p>Khi ăn cơm</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Mang về hoặc sử dụng dịch vụ giao hàng • Chia khẩu phần ăn cho từng người • Không sử dụng cốc dùng chung |

Bạn đã làm đơn đăng ký nhận tiền trợ cấp đặc biệt chưa?

Nếu làm đơn, mỗi người có thể nhận 10 vạn yên.



▽ Nội dung

Để đối phó với dịch bệnh Corona Virut chủng mới, chính phủ sẽ hỗ trợ mỗi người 10 vạn yên.

Chủ hộ (Người đại diện cho gia đình) sẽ đại diện nhận toàn bộ số tiền tương ứng với thành viên trong gia đình.

▽ Những người có thể nhận tiền

Những người đăng ký hộ khẩu tại thành phố Utsunomiya ở thời điểm ngày 27 tháng 4 năm 2020.

Những người cư trú ngắn hạn và cư trú bất hợp pháp không được nhận tiền.



▽ Thời hạn đăng ký là

ngày 31 tháng 8 năm 2020

▽ Khi gửi đơn đăng ký bằng đường bưu điện

- ① Thành phố Utsunomiya đã gửi from điện (giấy đăng ký) tới chủ hộ gia đình.
- ② Hãy kiểm tra thật kỹ nội dung của from điện: Họ tên, ngày tháng năm sinh, địa chỉ, mặt sau của đơn (các điều khoản đồng ý).

- ③ Chủ hộ hãy đóng dấu hoặc ký tên vào mặt trước của đơn đăng ký, ghi ngày tháng ký tên, số điện thoại liên lạc. ghi thông tin tài khoản để chuyển tiền ờ mặt sau của đơn xin.

④ Những thứ cần dán vào đơn

- Bản sao thẻ lưu trú của chủ hộ (trang trước)
- Bản sao của thẻ rút tiền ATM và sổ ngân hàng có ghi số tài khoản của chủ hộ. (Mặt sau)

⑤ Cho đơn đăng ký vào phong bì màu vàng xanh cóm.

⑥ Dán phong bì và bỏ vào thùng thư của bưu điện.

▽ Thời gian cho tới lúc nhận tiền

Sau khi nhận được đơn đăng ký, thành phố Utsunomiya kiểm tra nội dung đơn xong thì khoảng 2 tuần sau tiền sẽ chuyển vào tài khoản. Có trường hợp mất thời gian hơn để xác nhận thông tin.

▽ Mọi chi tiết xin liên hệ: (Nói bằng tiếng Nhật)

Trung tâm giải đáp về tiền trợ cấp đặc biệt

☎ 028-688-8340



Hãy sử dụng máy tính bảng có thể phiên dịch, biên dịch đa ngôn ngữ

▽ Nội dung

Nếu bạn gặp khó khăn khi giao tiếp hoặc làm thủ tục bằng tiếng Nhật với nhân viên ở Shiyakusho, phòng bảo hiểm hay điểm giao dịch hành chính thì hãy nói với các chuyên viên rằng muốn sử dụng máy tính bảng hỗ trợ phiên dịch hay biên dịch đa ngôn ngữ.

▽ Nơi để máy tính bảng

- Utsunomiya Shiyakusho (hướng dẫn tổng hợp • Phòng thuế • bộ phận nộp thuế • bộ phận thuế thị dân • bộ phận tiếp dân • Ban phúc lợi cuộc sống thứ 1 • ban phúc lợi cuộc sống thứ 2 • Ban trẻ em • Ban trẻ mẫu giáo)
- Chi nhánh hành chính (Chi nhánh phía đông ga • Chi nhánh Banba) • Phòng bảo hiểm (Ban phòng chống dịch bệnh) • Phòng giao lưu quốc tế.



▽ Ngôn ngữ có thể hiện dịch (11 ngôn ngữ)

Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Việt, tiếng Mianma, tiếng Bò Đào Nha (Braxin), tiếng Pháp, tiếng Mông cổ

▽ Ngôn ngữ có thể biên dịch (30 ngôn ngữ)

Tiếng Trung Đài Loan (tiếng trung phồn thể) tiếng Khome, tiếng Srilanca, tiếng Philippin, tiếng Hindu, tiếng Hà Lan, tiếng Đức, tiếng Nepal, tiếng Mông cổ...

▽ Địa chỉ liên lạc: Phòng giao lưu quốc tế

☎ 028-616-1567

Chú ý bệnh cảm nắng!

Khi sinh hoạt theo “cách sinh hoạt mới” thì lại càng cần phải chú ý bệnh cảm nắng nhiều hơn.

1. Bỏ khẩu trang

- Khi nhiệt độ và độ ẩm cao
- Giữ khoảng cách hơn 2m với người khác ở bên ngoài
- Khi vận động hoặc làm việc vất vả



2. Tránh nóng

- Hãy dùng điều hòa để điều chỉnh nhiệt độ, độ ẩm trong phòng và thường xuyên lưu thông không khí trong phòng.
- Không hoạt động ở bên ngoài vào những khung giờ nóng hoặc ngày nắng nóng.
- Mặc quần áo mát mẻ.
- Mang theo ô chống nắng và mũ khi ra ngoài.

3. Uống nước thường xuyên trước khi cảm thấy khát

- Uống 2 lít nước mỗi ngày.
- Khi ra nhiều mồ hôi thì cũng bổ sung thêm muối.



4. Luôn chú ý chăm sóc sức khỏe bản thân

- Kiểm tra sức khỏe, đo thân nhiệt hàng sáng.
- Khi cơ thể mệt mỏi hãy nghỉ ngơi tại nhà.

5. Rèn luyện cơ thể không khuất phục trước nóng bức

- Không quên uống nước, năng vận động.

Mưa lớn và bão



Từ mùa hè tới mùa đông thường có nhiều mưa bão. Hàng năm đều có nhiều thiệt hại do mưa lớn và bão gây ra.

Thông qua internet, Tivi, chủ động tìm hiểu thông tin thời tiết, địa điểm lánh nạn, những đồ cần mang theo khi đi lánh nạn... Lánh nạn sớm khi có cảnh báo.



[Safety tips]

(Có thể tra cứu thông tin về thiên tai)

Về địa điểm lánh nạn

- Là nơi an toàn khi xảy ra thiên tai hỏa hoạn có thể lánh nạn.
- Nơi lánh nạn là nơi ai cũng có thể sử dụng được nhưng để phòng dịch bệnh Corona, hãy xem xét những địa điểm an toàn như gia đình, nhà của bạn thân... để tránh việc tập trung quá nhiều người.
- Có cơ hội nhận được những thông tin hữu ích về đồ ăn, các sản phẩm thông dùng trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể tìm hiểu những địa điểm lánh nạn ở thành phố Utsunomiya 

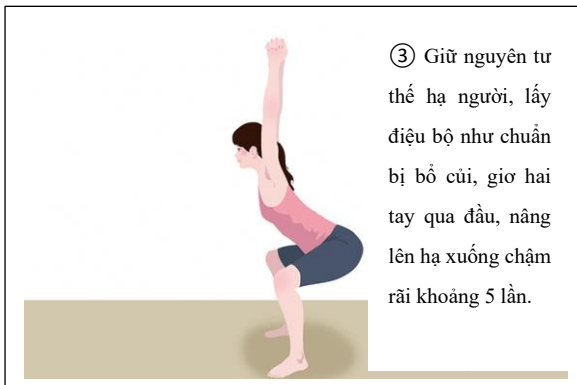


Hướng dẫn

Vận động tại nhà Giới thiệu những vận động có thể thực hiện tại nhà

Vận động làm tăng sức miễn dịch cho cơ thể, làm cho không bị bệnh tật.
Xin giới thiệu bài vận động “Makiwari”, ai cũng có thể tự thực hiện được.

Các động tác ①~④ là một bài, ngày thực hiện 3 bài.



Vào trang You Tube gõ



Tìm kiếm

Đọc mã QR để xem



Dịch vụ của phòng giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UIP)

Tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài

Sử dụng máy tính bảng có khả năng biên dịch dịch nhiều ngôn ngữ để giải đáp

| | | Tiếng TBN, BDN | Tiếng Việt | Tiếng Trung | Tiếng Thái | Tiếng Anh |
|---|-------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| UIP ☎028-616-1564 | 15:00-18:00 | Thứ 2 | Thứ 2 tuần 1,3 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 6 |
| | | Chủ nhật tuần 4 (Theo lịch hẹn) | | | | |
| Shiyakusho ☎028-632-2834 (chỉ trong giờ quy định) | 9:00-12:00 | Thứ 5 | — | Thứ 5 tuần 2 | — | — |
| | 14:00-17:00 | Thứ 5 | Thứ 5 tuần 2 | — | Thứ 5 tuần 1 | Thứ 5 tuần 3 |
| Tư vấn thủ tục hành chính ☎028-616-1564 | 15:00-17:00 | Thứ 2 tuần 3 (Theo lịch hẹn) | | | | |

Dịch vụ phiên dịch tình nguyện

Để hỗ trợ những người khó khăn trong giao tiếp, chúng tôi có dịch vụ cử phiên dịch tình nguyện đi cùng tới các cơ quan hành chính (Ủy ban nhân dân hoặc cục quản lý xuất nhập cảnh...)

- ▶ 8:30-19:00 Từ thứ 2~chủ nhật
- ▶ Mỗi lần (2 tiếng) 2000 yên
- ▶ Hãy tới ban giao lưu quốc tế viết đơn, đăng ký và trả tiền để sử dụng dịch vụ nhé.

Báo tháng O~i! được phát hành bằng tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh, tiếng Trung, Tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Thái và tiếng Việt Nam. Bạn cũng có thể đọc trên trang web của Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Utsunomiya (UCIA)



Có cả bài của những kỳ trước đó đó!