

VIVA ! ひめじ

Ấn bản tháng 9 năm 2009 Vol.30

Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế TP Himeji phát hành

Nhóm biên tập tạp chí tình nguyện

URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

Chủng loại cúm mới	• • • P1
Chứng cảm nhiễm vi rút Nô rô	• • • P2
Lễ hội mùa thu	• • • P3
Lễ hội giao lưu quốc tế	• • • P4

Chủng loại cúm mới

Chủng loại vi rút Cúm lợn đã biến đổi thành chủng loại cúm mới gây lây nhiễm từ người sang người (Chủng loại cúm A/H1N1) , và đang lan rộng ra toàn thế giới. Chúng ta hãy bình tĩnh và hành động theo thông tin chính xác được đưa ra từ các cơ quan hành chính.

Triệu chứng

- Đau họng
- Chảy nước mũi
- Hắt xì hơi
- Ho
- Đau đầu
- Bị sốt (38độ~40độ)
- Cảm lạnh
- Nhức mỏi gân cốt, khớp
- Tiêu chảy

Con đường lây nhiễm

Lây nhiễm do phát tán

Là kiểu do vi rút phát tán khi “hắt xì hơi”, “ho”, “nói chuyện”.

Phạm vi cảm nhiễm chỉ khoảng trong vòng 1m.

Lây nhiễm do tiếp xúc

Tay chúng ta sẽ nhiễm vi rút khi sờ vào bàn ghế, nắm cửa, nút bấm có dính vi rút. Vi rút này s xâm nhập vào cơ thể chúng ta, khi chúng ta sờ tay tay bẩn này vào mũi, miệng, mắt

Phương pháp đề phòng

- Tránh đi tới chỗ đông người
- Đeo khẩu trang ở chỗ đông người
- Khi từ ngoài về nhà phải rửa tay, súc miệng
- Khi ho hay hắt xì hơi phải che bằng khăn mùi xoa hoặc giấy Tissue(giấy ăn)
- Vứt vào thùng rác ngay giấy Tissue (giấy ăn) đã lau.



Nơi tư vấn

Sở y tế thành phố Himeji Khoa phòng bệnh
Địa chỉ: Lô 3 Sakata Cho, Himeji
TEL: 079-289-1635



Triệu chứng cảm nhiễm vi rút Nô rô (Norovirus)

Hàng năm từ tháng 11 đến tháng 4 năm sau, triệu chứng nôn mửa, tiêu chảy mà nguyên nhân là do vi rút Nô rô (Norovirus) thường hay xuất hiện. Đặc biệt ở những nơi mà trẻ con hay tập trung sinh hoạt như nhà trẻ, mẫu giáo, trường tiểu học thì hay cảm nhiễm nội bộ từ người sang người, có lúc bùng phát lớn. Sự lây nhiễm từ người sang người này là rất lớn. Để ngăn chặn sự lây nhiễm này ở mức thấp nhất, chúng tôi đưa ra những điểm chú ý về triệu chứng, phương pháp trị liệu như ở dưới đây.

1. Triệu chứng và phương pháp trị liệu

Những triệu chứng chính là “Buồn nôn”, “Nôn”, “Tiêu chảy”. Không có thuốc chữa trị đặc hiệu. Việc quan trọng nhất là cần phải bổ sung nước để tránh xảy ra tình trạng bị mất nước.

2. Những điểm chú ý khi ở nhà

- (1) Khi về nhà, trước khi ăn mọi người trong gia đình phải rửa tay bằng nước, xà phòng.
- (2) Cũng có trường hợp bị lây nhiễm do ăn sống các loại sò như là Kaki.
Do đó cần phải nấu chín khi ăn.
- (3) Phải rửa tay trước khi nấu ăn, bày đồ ăn.



3. Xử lý vật do nôn mửa, tiêu chảy


Trong trường hợp có triệu chứng cảm nhiễm vi rút Nô rô, trong vật do nôn mửa, tiêu chảy chứa rất nhiều vi rút Nô rô. Chính vì thế chúng ta dễ bị cảm nhiễm khi một lượng nhỏ vi rút xâm nhập vào cơ thể. Nếu để nguyên như thế thì sự lây nhiễm có thể lan rộng. Chúng ta phải xử lý những vật này một cách nhanh chóng. Ngoài những thuốc khử trùng gia đình (Hyohakuzai) hay thuốc tiêu độc chứa muối thì các loại khác không có hiệu quả tiêu diệt vi rút Nô rô .

(Cách xử lý) * * * Chú ý trong cách xử dụng * * *

- (1) Đeo găng tay, khẩu trang.
- (2) Dùng giẻ lau sạch nơi nôn mửa, tiêu chảy. (Phải cho giẻ đã lau vào túi ni-lông, buộc chặt và vứt đi)
- (3) Dùng thuốc tiêu độc chứa muối đã pha loãng (trên 200 ppm, nếu là Hyohakuzai thì khoảng 200 lần) phun tiêu độc chỗ nôn mửa, tiêu chảy và xung quanh.
- (4) Đối với quần áo bị bẩn do nôn mửa, tiêu chảy, trước tiên chúng ta phải đeo khẩu trang, găng tay cho quần áo vào chậu giặt qua bằng nước, sau đó dùng thuốc tiêu độc, cuối cùng là giặt bằng máy giặt. Chậu giặt sau đó cũng phải xử lý bằng thuốc tiêu độc.



Những lễ hội mùa thu của Himeji (Năm 2009)

- 1. Lễ hội Shikama:** từ ngày 8 (thứ năm) đến ngày 9 (thứ sáu) tháng 10, ở đền Ebisunomiya tenmajinja và miếu Hamanomiya tenmangu.
24 người rước kiệu khuân chiếc kiệu gắn trên giàn giáo [gọi là Daibaneri, tạm dịch là rước kiệu] (ở Ebisunomiya tenma) và tranh tài xem có thể nâng kiệu lên được bao nhiêu lần trong tiếng reo hò [gọi là Daibasashi] (ở Hamanomiya), hai cách khuân kiệu là đặc trưng của lễ hội.
Cách đi: Đền Ebisunomiya tenma: Từ ga Shikama (của Sanyo) đi bộ khoảng 10 phút.
Miếu Hamanomiya: Từ ga Himeji đi xe bus thành phố tuyến Shikamako, xuống tại Sukakitaguchi
 - 2. Lễ hội mùa thu:** từ ngày 10 (thứ bảy) đến ngày 11 (chủ Nhật) tháng 10, ở đền Shouhachiman
Ngoài rước kiệu còn tổ chức múa lân (Shishimai). Đặc biệt, điệu múa long vương (Ryuo) được gọi là Jomai (Jomaijo), hòa trong tiếng trống và tiếng sáo, lúc đầu múa chậm rãi nhưng sau đó nhịp điệu nhanh dần và trở thành điệu múa mạnh mẽ.
Cách đi: Từ ga Mizoguchi (tuyến Bantan) đi bộ về hướng đông khoảng 10 phút.
 - 3. Đại lễ Shukireitaisai:** từ ngày 10 (thứ bảy) đến ngày 11 (chủ Nhật) tháng 10, đền Takaoka
13 chiếc kiệu tập trung ở Hamaguriwa, nơi mà những người hạnh phúc vì nhặt được con xò (Hamaguri) trên đá khắc tên lên, được khuân lên núi trong tiếng reo hò Yooo iyasaaa.
Cách đi: Từ ga Himeji đi xe buýt Shinki, xuống xe ở Yamabuki, đi bộ khoảng 10 phút.
 - 4. Lễ hội Nadanokenka:** từ ngày 14 (thứ tư) đến ngày 15 (thứ năm) tháng 10, đền Matsubara hachiman
Đây là lễ hội cao cấp nhất Himeji do 7 khu phố trong vùng Shirahama tổ chức. Trong lễ chính (ngày cuối cùng của lễ hội) khu phố đến lượt rước kiệu (gọi là Neriban – 7 năm đảm nhận một lần) sẽ cho 3 chiếc kiệu Mikoshi va chạm mạnh với nhau ở hai nơi, đền và núi Otabi (cách đền 1 km về hướng tây). Phần rước kiệu của 6 khu phố còn lại cũng được tiến hành mạnh mẽ, thu hút hơn 100 ngàn khán giả.
Cách đi: Từ ga Shirahama no miya (của Sanyo) đi bộ khoảng 3 phút.
- 
- Lễ hội Nadanokenka

- 5. Lễ hội Koimo:** từ ngày 17 (thứ bảy) đến ngày 18 (chủ nhật) tháng 10, đền Arakawa.
Tên của lễ hội xuất phát từ việc khi nhìn xuống Bamba (nơi thấp nhất trong lễ Koimo) từ khuôn viên đền sẽ thấy cái kiệu được rước giống với giống với củ khoai môn (Koimo). Sau khi rước kiệu ở trong Bamba và trong khuôn viên đền, kiệu còn được đưa lên tới đỉnh núi bằng đường đèo rất dốc. Đến buổi chiều, kiệu được đưa xuống qua đèo rất dốc có tên là Irowasaka, rước kiệu được tổ chức lần cuối tại Bamba, lễ hội khép lại với việc tung hô Vạn Tuế 3 lần (Banzai sansho).
Cách đi: Từ ga Himeji đi xe buýt thành phố, xuống xe ở Inokuchi, đi bộ về hướng tây khoảng 3 phút.

- 6. Lễ hội Đèn lồng (Chochin):** từ ngày 21 (thứ tư) đến ngày 22 (thứ năm) tháng 10, đền Usuki hachiman
Trong lễ phụ (lễ nhỏ được tổ chức trước lễ chính) có lễ rước đèn lồng, hạ những chiếc đèn lồng ở con đường trước cửa đền. Trong lễ chính rước kiệu được tổ chức riêng, kiệu được khuân lên cao trong tiếng reo hò Chooo saaa đặc trưng. Khi lễ hội này kết thúc thì mùa thu sẽ chuyển sang mùa đông.



Lễ hội Đèn lồng

Ngoài ra, trong thành phố Himeji, các lễ hội mùa thu được tổ chức trọng tâm ở các đền tại các khu phố. Xin hãy tham gia vào các lễ hội để tận hưởng niềm vui cùng với truyền thống.

Festival giao lưu quốc tế lần thứ 14

Thời gian : ngày 25 tháng 10 năm 2009(chủ nhật) lúc 10:00~15:00 (dù trời mưa)

Địa điểm : công viên Ootemae

(từ ga Himeji đến hướng Bắc đường Ootemae đi bộ khoảng 10 phút)

Ban tổ chức : Thành phố Himeji • Hội giao lưu quốc tế thành phố Himeji • Ủy ban giao lưu quốc tế festival.



Festival tổ chức lần này mục đích để trao đổi hiểu rõ nền văn hóa giữa người dân Himeji và các bạn người nước ngoài sống xung quanh thành phố Himeji. Lễ hội tổ chức năm nay dựa theo 4 chủ đề 「Chơi」 「Ẩm thực」 「Chiêm ngưỡng」 「Giao lưu」. Năm nay có khoảng 700 người tình nguyện sẽ đứng ra tổ chức hoành tráng lễ hội này.

① Chơi

Có nhiều góc giao lưu trao đổi kinh nghiệm trực tiếp với người bản xứ, các bạn có thể mặc những bộ đồ truyền thống của các nước trên thế giới để chụp hình lưu niệm. Tham gia những trò chơi truyền thống của nước bạn. Đặc biệt năm nay sẽ có thêm một góc vẽ tranh bằng bút lông.

② Ẩm thực

Thưởng thức món ăn truyền thống gia đình của 17 quốc gia với 21 loại món đặc sản, giá rẻ bất ngờ (150yen 1 đĩa).

③ Chiêm ngưỡng

Buổi trình diễn đặc sắc với những trang phục dân tộc của từng nước hòa cùng với vũ điệu âm nhạc lạ mắt của bạn bè quốc tế trên thế giới, đồng thời cũng có tiết mục biểu diễn điệu múa truyền thống của Nhật.

④ Giao lưu

Tại hội trường đa văn hóa bạn sẽ được hòa mình vào không khí sinh động để trao đổi ý kiến về nền văn hóa khác nhau của nước bạn thông qua những bài đọc cảm nghĩ, tiết mục đố vui, gian hàng bán đồ lưu niệm do các em thiếu nhi làm với đề tài trao đổi giao lưu văn hóa quốc tế.

※※※※Chủ đề kì sau※※※※

Lễ hội mùa hè kết thúc chuẩn bị cho vụ mùa Thu. Điều mà lo lắng nhất là sau mùa thu thường có những loại virus mới độc hại sẽ quay lại Nhật. Những người có cơ thể yếu cần chú ý tăng cường sức đề kháng, chúng ta phải cần phải chiến thắng những những con virus mới này !!

「VIVA ! ひめじ」 số 31 dự định sẽ phát hành vào tháng 12. Trân trọng mời các bạn đón xem.

Đã nhờ sự phiên dịch và kiểm bảng thảo của quý vị.
Tiếng việt : Giang Harada、Vo Minh Nhut、Hoang Nam Phuong、Pham
Chúng tôi chỉ đăng tên quý vị đã cho phép. Cảm ơn sự hợp tác của quý vị.

「VIVA ! ひめじ」 Đang cần sự giúp đỡ thiện chí của quý vị trong việc phiên dịch và kiểm bảng thảo, nếu thấy thích công việc này xin mời liên lạc theo địa chỉ dưới đây, chúng tôi mong chờ quý vị.

Địa chỉ liên lạc
Himejishi Kokusai Koryu kyokai Himeji International Association
Egret Himeji 3F, 68 – 290 Honmachi Himejishi 〒670-0012
TEL : 079 – 287 – 0820 FAX : 079 – 287 – 0824
[Mailto:kokusai@city.himeji.hyogo.jp](mailto:kokusai@city.himeji.hyogo.jp)