

# Cách mua thực phẩm và bảo quản trong mùa hè

## ☺ Thời gian mua thực phẩm như thế nào?

- Nên hoàn thành việc mua thực phẩm trong vòng một tiếng đồng hồ.
- Vi khuẩn phát triển theo cấp số mũ nếu thực phẩm được giữ ở nhiệt độ phòng hơn 60 phút.

## ☺ Trình tự mua các loại thực phẩm như thế nào?

- Nên mua thực phẩm chế biến và thực phẩm khô trước.
- Thực phẩm cần giữ trong tủ lạnh và dễ hư như thịt, cá, tàu hủ nên được mua cuối cùng.

## ☺ Cách sắp xếp thực phẩm trong tủ lạnh như thế nào?

- Sắp xếp thực phẩm vào tủ lạnh ngay sau khi về tới nhà.
- Sắp xếp thực phẩm tươi và đồ đông lạnh vào tủ lạnh trước rồi sắp xếp các thực phẩm chế biến và đồ khô sau.
- Nhiệt độ của mỗi ngăn tủ lạnh khác nhau. Để thực phẩm cần bảo quản lâu hoặc thực phẩm dễ bị nhiệt độ làm cho thay đổi vào trong sâu tủ đá.
- Không gói rau quả bằng giấy báo. Giấy báo có thể làm bẩn rau quả, hút mất nước ẩm và làm cho rau quả mất tươi.

Nguồn thông tin : Phòng An toàn Thực phẩm, Tổng cục An toàn Thực phẩm - Dược phẩm  
Số điện thoại : 043-719-2314

## Hướng dẫn cách xem TV bình thường sau khi điều chỉnh lại kênh truyền hình

Do ảnh hưởng của việc tái điều chỉnh kênh truyền hình tại các địa phương, các hộ gia đình thu trực tiếp tín hiệu truyền hình mặt đất qua an-ten của các đài như KBS, MBC, v.v... sẽ có thể tạm thời không thu được tín hiệu.

### < Lịch trình điều chỉnh theo địa phương >

31/12/12	12/06/13 (14 giờ)	17/07/13 (14 giờ)	16/10/13 (14 giờ)
Kết thúc dịch vụ truyền hình analog	Điều chỉnh kênh truyền hình khu vực Jeolla	Điều chỉnh kênh truyền hình khu vực Gyeongsang	Điều chỉnh kênh truyền hình khu vực Seoul, Gangwon và Chungcheong

Nếu mất tín hiệu truyền hình thì sử dụng thiết bị điều khiển (rò-mốt) để dò kênh truyền hình và chọn kênh phù hợp để xem TV bình thường trở lại.

※ Các hộ gia đình đăng ký dịch vụ truyền hình trả tiền (truyền hình cáp, IPTV, truyền hình vệ tinh) thì không cần phải điều chỉnh lại.

### < Trình tự điều chỉnh kênh truyền hình >



① Bấm mục menu trên rò-mốt	② Chọn mục dò kênh tự động	③ Bắt đầu dò kênh	④ Bấm OK hoặc Chọn
----------------------------	----------------------------	-------------------	--------------------

Nếu không cài đặt kênh truyền hình được thì hãy gọi đến Trung tâm dịch vụ số điện thoại **124** để được trợ giúp. Nội dung cụ thể, truy cập trang web - [www.digitaltv.or.kr](http://www.digitaltv.or.kr)

Nguồn thông tin : Phòng kênh truyền hình kỹ thuật số,  
Bộ Tương lai Sáng tạo và Khoa học  
số điện thoại : 02-2110-2878

# 여성새로일하기센터

대표전화 1544-1199

Trung tâm giới thiệu việc làm cho phụ nữ  
(Số điện thoại : 1544-1199)



Họ làm việc có hệ thống lắm!

Tư vấn việc làm	Tư vấn việc làm 1:1 Chương trình tư vấn nhóm Cung cấp thông tin việc làm
Đạy nghề	Đạy nghề miễn phí, Nâng cao ý thức, Đào tạo chuyên môn, Đào tạo chuyên sâu
Giới thiệu việc làm	Giới thiệu việc làm cá nhân, Hỗ trợ phỏng vấn, Chê độ thử việc (đành cho phụ nữ đi trú kết hôn)
Dịch vụ hỗ trợ sau khi có việc làm	Hỗ trợ duy trì việc làm Xây dựng văn hóa doanh nghiệp thân thiết phụ nữ





# 4대 중증질환 보장 강화 계획

Ke hoạch tăng thêm hỗ trợ đối với 4 bệnh tật nặng



năm 2013	năm 2014	năm 2015	năm 2016
-	Được phẩm giá cao như thuốc chữa ung thư		
Siêu âm (từ tháng 10)	Chụp MRI	Xạ trị, Phẫu thuật	Xét nghiệm (DNA) Đào tạo và Tư vấn
-	-	Vật liệu phẫu thuật tim và não; Vật liệu phẫu thuật cho 4 loại bệnh nặng	Vật liệu y tế cho phẫu thuật tổng quát

## Ví dụ

Hóa trị cho bệnh nhân ung thư trực tràng

Sau năm 2016 (áp dụng chế độ mở rộng) 980 nghìn won  
Tổng chi phí bệnh nhân phải trả 16,25 triệu won

Phẫu thuật và điều trị chứng phình mạch não trong vòng 7 ngày

Sau năm 2016 (áp dụng chế độ mở rộng) 53 nghìn won  
Tổng chi phí bệnh nhân phải trả 2,3 triệu won

Những người không có đủ tiền thì sao?  
Chính phủ sẽ hỗ trợ tạm đến năm 2015, trước khi sửa đổi bộ luật liên quan.

Đối tượng	Hộ gia đình thu nhập thấp (dưới 20%) hoặc chi bệnh phí cao vì 4 bệnh tật nặng (ung thư, bệnh não, bệnh tim, bệnh nan y)
Điều kiện	Phát sinh bệnh phí trên 3 triệu won (1,5 triệu won đối với hộ gia đình có thu nhập thấp hoặc đang được trợ cấp y tế)





## Dịch vụ chăm sóc trẻ em nhỏ đến tận nhà

### ○ Dịch vụ chăm sóc trẻ em nhỏ đến tận nhà là gì?

- Người chăm sóc trẻ em sẽ đến tận nhà để chăm sóc cho trẻ em nhỏ tuổi từ 12 trở xuống và chính phủ sẽ hỗ trợ chi phí nhất định cho dịch vụ.

### ○ Loại hình dịch vụ

- **(Theo giờ)** Đưa đón đến trường hoặc dịch vụ chăm sóc ban ngày cho trẻ em tuổi từ 12 trở xuống.

\* Hỗ trợ 720 giờ một năm

- **(Cả ngày)** Dịch vụ chăm sóc cả ngày đối với trẻ em sơ sinh dưới 12 tháng tuổi

\* Hỗ trợ 120~240 giờ / tháng (6~12 giờ / 1 ngày, 5 ngày / một tuần)

### ○ Chi phí dịch vụ

Loại hình	Theo thu nhập (năm 2013) (Thu nhập bình quân, 4 người / gia đình)	Dịch vụ theo giờ (5.000 won / giờ)		Dịch vụ cả ngày (200giờ/tháng, 1 triệu won)	
		Phần tự trả	Phần hỗ trợ của chính phủ	Phần tự trả	Phần hỗ trợ của chính phủ
A	Dưới 50% (2,37 triệu won)	1.000 won	4.000 won	300.000 won	700.000 won
B	Dưới 70% (3,32 triệu won)	3.000 won	2.000 won	400.000 won	600.000 won
C	Dưới 100% (4,74 triệu won)	4.000 won	1.000 won	500.000 won	500.000 won
D	trên 100%	5.000 won	-	600.000 won	400.000 won

### ○ Quy trình đăng ký

- ① Nộp đơn xin tại các Trung tâm hành chính cấp cơ sở ⇨ ② Chính phủ sẽ xem xét và thông báo loại hình được trợ cấp ⇨ ③ Đăng ký dịch vụ trên mạng (☎1577-2514)

\* Đối với các hộ gia đình không thuộc loại hình A,B,C,D thì có thể không cần thực hiện quy trình ① và ② mà đăng ký trực tiếp trên mạng.

### ○ Thông tin ☎ 1577-2514, Trang Web : <http://idolbom.mogef.go.kr>

Nguồn thông tin : Phòng Chính sách Gia đình, Bộ Bình đẳng Giới và Gia đình

Số điện thoại : 02-2075-8706