



BẢN TIN

TÂY ÚC

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu / Tây Úc

Phát Hành mỗi tháng - số 19 - Tháng 03 năm 2022

Tây Úc & Covid-19



Cho đến ngày 28/02/2022, đã có trên 62% dân Tây Úc chích ngừa 3 liều.

I. Kể từ 6 giờ sáng Thứ Hai 21/02/22, Perth và vùng Peel kéo dài đến Pilbara sẽ áp dụng Biện Pháp Cấp 1 Sức Khỏe Công Cộng bao gồm:

- Đeo khẩu trang nơi công cộng.
- Xuất trình Chứng Nhận Chích Ngừa.
- Thường xuyên dùng app WA safe.
- Không đến vùng cư ngụ của thổ dân.
- Tập hợp ở nhà: dưới 30 người
- Tập hợp ngoài trời: dưới 200 người.
- Áp dụng 2m² ở những nơi giải trí, ăn uống, thờ phượng.....
- 75% ở rạp hát hay sân vận động.
- Một ngày, mỗi bệnh nhân trong bệnh viện hay nhà dưỡng lão chỉ được 4 người đến thăm.

II. Kể từ ngày 27/02/2022, mỗi gia đình ở Tây Úc sẽ được phát miễn phí 5 RATs (Rapid Antigen Tests). Xin vui lòng vào link dưới đây để đăng ký: <https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus/covid-19-coronavirus-wa-free-rat-program>

Quý vị có thể chọn cách giao đến nhà (sau ngày 14/03/22) hay đi lấy ở một số địa điểm (từ ngày 28/02/22 đến ngày 13/03/22).

III. Kể từ 12 giờ sáng Thứ Năm 03/03/22 cùng với việc mở cửa biên giới, Tây Úc sẽ áp dụng Cấp 2 Biện Pháp Sức Khỏe Công Cộng. Ở Cấp 2, ngoại trừ áp dụng những điều kể trên của Cấp 1, chúng ta còn phải thêm những điều sau:

- Trẻ con từ lớp 3 trở lên phải mang mask.
- Tụ họp gia đình trong nhà: dưới 10 người.
- Tụ họp tư nhân ngoài trời: 50 người.
- Khoảng cách 2m² và giới hạn 150 người trong đám cưới, đám ma, nơi thờ phượng.
- 50% ở rạp hát, sân khấu, sân vận động.

ĐIỀU LUẬT BẮT BUỘC KHI MỞ CỬA BIÊN GIỚI:

1. ĐẾN TỪ TIỂU BANG KHÁC:

- Phải chích ngừa đủ 3 lần.
- Đăng ký G2G Pass.
- Không cần phải cách ly.
- Thử RAT trong vòng 12 giờ sau khi đến Tây Úc.

2. ĐẾN TỪ QUỐC GIA KHÁC:

- Theo đúng những yêu cầu của chính phủ liên bang.
- Những người đã chích đủ 3 lần không cần phải cách ly.
- Đăng ký G2G Pass.
- RAT âm tính trong vòng 12 giờ sau khi đến Tây Úc.
- Mỗi tuần chỉ có 70 công dân Úc chưa chích ngừa được nhập cảnh và phải cách ly 7 ngày tại khách sạn.

IV. DU HỌC SINH ĐÃ GHI DANH HỌC TỪ TRƯỚC

Những du học sinh đã ghi danh học từ trước có thể trở lại Tây Úc với những điều kiện sau:

- G2G pass được chấp thuận.
- Chích đủ 3 lần hay ít nhất 2 lần.
- Thử RAT âm tính, 24 giờ trước khi đi.
- 7 ngày tự cách ly sau khi đến Tây Úc.
- RAT trong vòng 24 giờ và ngày thứ 7 sau khi đến Tây Úc.
- Bắt buộc phải xài app G2G Now để cảnh sát dễ dàng theo dõi.

Nguồn: <https://www.wa.gov.au/government>

CHƯƠNG TRÌNH HIẾN XÁC CHO KHOA HỌC Ở TÂY ÚC (BODY DONATION PROGRAM)

Theo đề nghị của một số quý vị cao niên, Bản Tin Tây Úc đã tìm hiểu và xin được trình bày.

Có rất nhiều cách để chúng ta đăng ký Hiến Xác Phục Vụ Cho Khoa Học.

1. Qua chương trình Hiến Xác của trường đại học tại mỗi tiểu bang.
2. Qua *DonateLife*:
<https://www.donatelife.gov.au/register-donor-today>
3. Qua tài khoản *myGov*, hay ứng dụng Express Plus Medicare.

Trong Bản Tin Tây Úc kỳ này, chúng ta sẽ tìm hiểu về Chương Trình Hiến Xác (*Body Donation Program*) của Đại Học Tây Úc.

Ở Tây Úc, Trường Khoa Học Nhân Văn (School of Human Science) được chính phủ cho quyền thực tập trên thân xác con người và nhận các thân xác được người dân Tây Úc hiến nhằm dùng trong mục đích giảng dạy và đào tạo những chuyên viên về ngành Y, Nha, nghiên cứu phục vụ cho cộng đồng.

Mỗi ba năm, Trường đại học sẽ tổ chức một buổi lễ Truy Diệu những ân nhân đã hiến thân xác cho chương trình này tại Winthrop Hall. Thân nhân của những người hiến xác đều có thể tham dự.

ĐĂNG KÝ HIẾN XÁC LÚC CÒN SỐNG

Tất cả mọi người trên 16 tuổi đều có quyền đăng ký chương trình này qua:

1. Tải Đơn Đăng Ký <https://www.uwa.edu.au/schools/-/media/Faculties/Science/Docs/Schedule-A-B1-Reg-doc-2020.pdf>
2. Điện Thoại: (08) 6488 3288
3. Email: bequests-aphb@uwa.edu.au
4. Fax: (08) 6488 1051

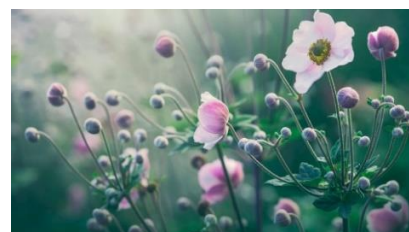
Sau khi đã nộp đơn đăng ký hiến xác, người đăng ký cần phải báo ý định của mình cho:

- người thân hay người thụ ủy di chúc.
- Bác sĩ gia đình hay bác sĩ đang điều trị.
- Nhân viên nhà dưỡng lão (nếu ở trong viện dưỡng lão).
- Nhân viên nhà thương (nếu đang nằm nhà thương).

KHI NGƯỜI ĐĂNG KÝ HIẾN XÁC QUA ĐỜI

1. Khi người Hiến Xác qua đời, những người đã biết ý định của người đó sẽ có nhiệm vụ báo cho Người Điều Hành của Chương Trình Hiến Xác. Tùy theo bệnh sử và nguyên nhân chết, chương trình sẽ quyết định nhận hay không nhận xác của người vừa chết.
2. Chi Phí:
Trong vòng 100km đường kính của Perth, trường đại học sẽ chịu mọi phí tổn để di chuyển xác về trường và sau này hỏa thiêu đơn giản (không tính đến các nghi thức ma chay, tang lễ).
Nếu ngoài chu vi 100km, thân nhân của người chết phải chịu ½ phí tổn.
3. Nghi Thức tang lễ : gia đình có thể chọn:
 - Tang lễ trước khi giao xác cho trường, nhưng phải cử hành ngay sau khi chết.
 - Tang lễ nhưng không cần có tử thi
 - Tang lễ sau, cùng lúc với hỏa thiêu.
4. Thời gian xác được giữ ở trường thường khoảng từ 2 tuần đến 5 tuần.
5. Hỏa thiêu: Sau thời gian trên, xác sẽ được mang đi hỏa thiêu. Người thân sẽ được báo để đến nhận tro. Những tro không được mang về sẽ được đưa vào University's Memorial Garden ở nghĩa địa Karrakatta và tên của người hiến xác sẽ được ghi lại.
6. Thay đổi ý kiến: Bất kỳ lúc nào, nếu muốn thay đổi ý kiến, người đăng ký có thể viết thư về cho chương trình.
7. Trường Đại học sẽ **không** nhận xác những người **không** có đăng ký hiến xác từ lúc còn sống, cho dù có sự yêu cầu của thân nhân sau khi vừa qua đời.

Nguồn <https://www.uwa.edu.au/schools/Human-Sciences/Body-Donation-Program>



THẺ THỨC ĐỔI BẰNG LÁI XE CHO QUÝ VỊ CAO NIÊN TRÊN 80 TUỔI

Ở Tây Úc, khi đến tuổi 80, mọi người đều phải xin Đổi Bằng Lái Xe. Xin chú ý là nếu lái xe mà không có bằng lái hay bằng lái hết hạn sẽ bị phạt nặng.

TỪ 80 - 84 TUỔI

Thủ tục xin Đổi Bằng Lái Xe bao gồm:

1. **Điền form M108A:** tải từ link sau đây

https://www.transport.wa.gov.au/mediaFiles/licensing/LBU_F_DL_M108A_MedicalSeniors.pdf

2. **Hẹn gặp bác sĩ gia đình**

Khi gặp bác sĩ gia đình, mang theo:

- Form M108A đã điền.
- Máy trợ thính giác (nếu có).
- Mắt kính nhìn xa.

Bác sĩ gia đình, sau khi khám, sẽ điền thêm chi tiết y khoa vào form 108A và gửi form đó về cho Bộ Giao Thông bằng bưu điện hay email. Bệnh nhân không nên tự gửi.

3. Bộ Giao Thông sẽ cứu xét đơn dựa vào Tường trình Y Khoa của bác sĩ, quá trình lái xe (bị trừ điểm hay bị phạt vì những lỗi giao thông...). Sau đó sẽ gửi Bằng Lái Xe mới về nhà qua bưu điện.

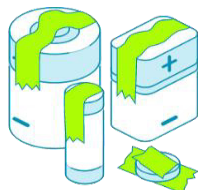
TRÊN 85 TUỔI:

(1) & (2) GIỐNG NHƯ TRÊN, tuy nhiên nếu cần Bộ Giao Thông sẽ yêu cầu người xin đổi bằng lái xe **thi lại phần ngồi lái xe** (Practical Driving Assessment).

3. Bộ Giao thông sẽ cứu xét, tùy trường hợp bộ có thể từ chối không đổi bằng mới hoặc yêu cầu cung cấp thêm dữ liệu.

Nguồn <https://www.transport.wa.gov.au/licensing/renew-my-drivers-licence-standard.asp>

TÁI CHẾ PIN GIA DỤNG (B-CYCLE)



Vào ngày 15/02/22, chính phủ Úc đã phát động chương trình tái chế pin (battery) gia dụng gọi là B-Cycle cho toàn quốc.

Từ xưa đến nay, chúng ta thường quảng những cục pin AA, AAA... hư, hết hạn hay không còn xài được vào

thùng rác một cách vô tư mà không nghĩ đến hậu quả là những cục pin đó có thể gây cháy hay ô nhiễm những bãi rác.

Chương trình B-cycle do chính phủ liên bang khởi xướng sẽ gồm có hai hoạt động song song với nhau:

1. Kêu gọi những công ty sản xuất pin như Eveready, Energizer.... Đóng góp 2 cents cho mỗi 24g sản phẩm bán trên nước Úc. Chúng ta sẽ dùng tiền này để tái chế lại những nguyên liệu quý chứa trong pin.
2. Giáo dục người dân để không bỏ pin bừa bãi. Hiện nay ở các siêu thị như Coles, Aldi, Bunnings có để thùng thu những pin cũ. Nhưng trước khi bỏ vào thùng, chúng ta nhớ dùng băng keo dán lại đầu cục pin để tránh chạm điện. Chúng ta có thể vào www.b-cycle.com.au để tìm địa điểm bỏ pin cũ gần chúng ta nhất.

Nguồn: www.b-cycle.com.au

THAY KHỚP GỐI (TOTAL KNEE REPLACEMENT)



Sau khi đã dùng đủ các loại thuốc Tây y, Đông y, dầu xoa bóp.... để trị chứng đau đầu gối mà vẫn bị đau đớn mỗi lần đi hay đứng, làm giới hạn những hoạt động hàng ngày, thì Phẫu thuật Thay Khớp Gối sẽ là biện pháp cuối cùng và duy nhất để giúp bệnh nhân có thể trở lại sinh hoạt bình thường.

Theo các chuyên gia thì tuổi lý tưởng để mổ là từ 70 đến 80 tuổi. Thay Khớp Gối là một phẫu thuật an toàn nhất trong các loại phẫu thuật.

Phẫu thuật này đã được thực hiện đầu tiên vào năm 1968 tại Mỹ và từ đó càng ngày càng được cải thiện và được áp dụng rộng rãi.

DIỄN TIẾN CỦA PHẪU THUẬT: bệnh nhân thường được gây Mê Tuỷ sống và cuộc mổ kéo dài từ 45 phút đến 1 giờ, gồm có 4 phần:

1. Gọt bỏ những phần xương và sụn bị hư ở đầu cuối xương đùi (femur) và đầu trên xương ống quyển (tibia).
2. Gắn phần kim loại vào hai đầu xương.
3. Sửa chữa mặt sau của xương bánh chè (patella) nếu cần.
4. Gắn miếng nhựa đặc biệt độn vào giữa 2 miếng kim loại để cử động dễ dàng.

Vào link dưới đây để xem video diễn tiến cuộc mổ.

https://vimeo.com/223210978?embedded=true&source=video_title&owner=11856913

Sau khi mổ, bệnh nhân thường ở lại bệnh viện từ 3 đến 5 ngày để được theo dõi và hướng dẫn tập vật lý trị liệu (physiotherapy).

KHI VỀ NHÀ:

1. Tiếp tục uống thuốc giảm đau theo lời dặn của bác sĩ. Tuy nhiên nếu thấy bớt đau thì nên giảm từ từ những thuốc giảm đau mạnh mà chỉ cần uống Panadol thôi.
2. Chườm nước lạnh trên vết thương để giảm đau.
3. Tập physio thường xuyên theo hướng dẫn, nhưng không nên thái quá mà phải để dành thời gian cho vết thương được lành.
4. Theo dõi những triệu chứng như nóng sốt, vết thương sưng đỏ hay chảy nước thì phải báo cho bác sĩ biết ngay.
5. Trong 4 tuần đầu phải dùng nạng hay khung đi để giúp cho việc đi đứng trong nhà. Sau 6 tuần là có thể đi đứng tự nhiên một mình và sau một năm, bệnh nhân có thể sinh hoạt bình thường như đi bộ, bơi lội, thể thao....

Muốn tìm hiểu thêm xin hỏi ý kiến bác sĩ.

Nguồn: www.orthopaedicswa.com.au

TRƯỜNG VIỆT NGŨ CỘNG ĐỒNG TÂY ÚC

Tại TRƯỜNG TRUNG HỌC GIRRAWHEEN
Calvert Way – Girrawheen 6064

Giờ học: **2 giờ đến 4 giờ 15 chiều - mỗi Thứ Bảy**

Nhận học sinh từ 5 tuổi trở lên. Ghi danh tại trường.

LỚP HỌC TIẾNG VIỆT TRẮNG NIÊN tại trường Girrawheen High mỗi thứ Bảy từ 2 giờ đến 4 giờ chiều. Ghi danh tại trường.

Lớp Học Tiếng Anh Miễn Phí

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc tổ chức lớp học tiếng Anh miễn phí:

- tại Trường Trung Học Girrawheen
- **Thứ Bảy hằng tuần từ 2 giờ đến 4 giờ.**
Ghi tên : 9328 9391

Đồng hương có thể lấy BẢN TIN TÂY ÚC miễn phí tại Nhà Thờ Công Giáo, Tin Lành, Quán Thế Âm Ni Tự, chùa Chánh Giác, Chùa Phổ Quang, văn phòng Cộng Đồng, phòng mạch Bác Sĩ & Nha Sĩ, Tiệm Bánh Mì Bến Thành. Nếu quý vị nào muốn nhận Bản Tin Tây Úc online bằng email và sớm, xin email về bantintayuc@gmail.com. Ngoài ra quý vị có thể đọc Bản Tin trên website: www.vietnamesewa.org.au hay FaceBook: [vietnameseCommunityinAustraliaWaChapter](https://www.facebook.com/vietnameseCommunityinAustraliaWaChapter)

Các Hội Đoàn muốn đăng hình ảnh & tin tức sinh hoạt xin gửi thông tin đến Bản Tin qua email trên. Rất cảm ơn.

TIN TỨC SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

1. Kể từ 27/02/22, Perth sẽ có thêm tuyến đường xe bus miễn phí mới là xe CAT màu tím (Purple CAT: Central Area Transit) chạy mỗi ngày trong tuần từ sáng đến khuya.
2. Việc xây dựng TTVH đang ở giai đoạn nộp Master Plan cho chính phủ Liên Bang, Tiểu Bang, Wanneroo City. Hiện nay ông Ted Nguyễn, Phó Chủ tịch BCH và cũng là người phụ trách Dự Án Xây Dựng đang cùng với Bs Dũng tiếp xúc với các bộ trong chính phủ để rút ngắn thời gian và hóa giải những nhiễu nhãng hành chính. Xin đồng hương hãy kiên nhẫn chờ đợi và tiếp tục hỗ trợ CĐ từ tinh thần đến vật chất.
3. **10c RECYCLE:** Xin lưu ý quý đồng hương là nếu mình bỏ vào thùng recycle các thứ linh tinh KHÔNG thuộc diện 10c Recycle như: rác, đồ ăn thừa, đồ chơi, bình nhựa trắng đục (bình sữa, bình nước trái cây), hay chai nước uống không chịu gỡ bỏ nắp, thì mình sẽ bị trừ tiền thay vì được lãnh trọn 10 cents! Công Ty Thu Vẽ Chai chỉ trả 10 cents cho những chai có **ghi 10cents**, vỏ chai bia thì được chấp nhận.
4. Cảm ơn quý đồng hương và các thiện nguyện viên đã giúp đi thu góp không mỗi một các phế phẩm Recycle cho CĐ. Cho tới hôm nay trương mục Trung Tâm Văn Hóa Cộng Đồng tương lai đã được \$190,856.80.
5. Xin đồng hương tiếp tục đóng góp để có thể xây dựng và bảo trì TTVH, lưu truyền cho con cháu về sau. Mọi đóng góp:
 - **Tiền mặt:** Xin giao cho bất cứ thành viên nào của Ban Chấp Hành Cộng Đồng, chúng tôi sẽ gửi biên nhận cho quý vị sau.
 - **Chuyển ngân online:** Xin chuyển thẳng vào trương mục của CĐ như sau:
Vietnamese Community – WA,
BSB: 066-118, A/C: 1044 6058.
Đa tạ,
BS Nguyễn Anh (Dũng),
Chủ Tịch CĐNVTD/TU

Giúp Đỡ Đồng Hương

trong việc điền các loại form nhà nước, liên lạc với những cơ quan chức năng, tìm hiểu thêm về đời sống ở Úc, giúp giải quyết khó khăn trong cuộc sống ...

Quý đồng hương cần giúp đỡ xin vui lòng liên lạc:

Văn Phòng Cộng Đồng Người Việt Tự Do

Unit 4-5, 155 Brisbane Street, Perth WA 6000.

Thứ Hai – Thứ Sáu: từ 10 giờ đến 16 giờ

Điện thoại: 9328 9391 hay Email: vpcedwa@gmail.com

CHƯƠNG TRÌNH PHÁT THANH VIỆT NGŨ

mỗi chiều thứ Sáu lúc 6 giờ

trên làn sóng 95.3 MHz của đài 6EBA-FM

