



Your Home Số 60 tháng Sáu - 2012

Your Home là tạp chí hàng quý do Sở Dịch Vụ Gia Đình và Cộng Đồng (Department of Family and Community Services) xuất bản, được phát cho người thuê nhà của Housing NSW.

Chúng tôi hoan nghênh ý kiến phản hồi của quý vị và khuyến khích quý vị chia sẻ các mẹo nhỏ và công thức.

Vui lòng liên hệ chúng tôi:

Your Home

Media and Communications

Housing NSW Locked Bag 4001

Ashfield BC 1800

Quý vị có thể gửi thư điện tử cho chúng tôi đến

yourhome@fac.s.nsw.gov.au

Truy cập www.housing.nsw.gov.au

Chương Trình Học Bổng \$2.000 dành cho Thanh Thiếu Niên—

trợ giúp học sinh hoàn thành Chứng Chỉ Trung Học (HSC)

Chương trình học bổng trị giá \$2.000 dành cho thanh thiếu niên sẽ sớm được đưa ra nhằm trợ giúp các học sinh trong các nhà ở xã hội hoàn thành Chứng Chỉ Trung Học (HSC) hoặc tương đương TAFE.

Chương trình học bổng dành cho học sinh dưới 25 tuổi, hiện đang sống trong các cơ sở nhà ở xã hội (chẳng hạn như các cơ sở nhà ở công, cộng đồng hoặc dành cho người Bán Xứ) và đang học để lấy chứng chỉ HSC hoặc tương đương TAFE. Quy trình đăng ký cũng dành cho các học sinh nếu họ hoặc gia đình của họ có tên trong Sổ Đăng Ký Nhà Ở của NSW.

Khoản tiền \$2.000 phải được chi cho các khoản phí liên quan tới giáo dục, chẳng hạn như sách vở, thiết bị máy tính và học phí để giúp thanh thiếu niên học lên cao và bắt đầu sự nghiệp thành công.

Quy trình đăng ký xin học bổng năm 2013 bắt đầu vào ngày 18 tháng 6, 2012 và kết thúc vào ngày 27 tháng 7, 2012 và phải được tài trợ bởi nhà trường của học sinh hoặc TAFE. Mẫu đơn đăng ký và hướng dẫn được cung cấp trên website của

chúng tôi

www.housing.nsw.gov.au hoặc tại văn phòng của Housing NSW tại địa phương của bạn.

Quy trình chọn lọc sẽ được hoàn thành trước cuối tháng 11, 2012, với các khoản tài trợ được cung cấp cho nhà trường hoặc trường cao đẳng TAFE để quản lý thay cho học sinh vào đầu năm học 2013.

Thông điệp của ngài Bộ Trưởng

Housing NSW hiện phát hành thông tin chi tiết về danh sách chờ cấp nhà ở xã hội. Điều đó có nghĩa là nếu quý vị muốn đăng ký để chuyển đổi, quý vị có thể tìm hiểu về thời gian quý vị phải chờ cho đến khi căn nhà có ở khu vực đã chọn của quý vị. Nếu thời gian chờ đợi quá lâu, quý vị có thể quyết định đăng ký một khu vực khác có thời gian chờ đợi ngắn hơn.

Ấn bản thông tin về thời gian chờ đợi các nhà ở xã hội cho thấy thời gian chờ các căn nhà lớn hơn sẽ rất dài. Hiện tại có hơn 5.000 gia đình, bao gồm các gia đình có trẻ em bị khuyết tật, đang chờ những căn nhà có bốn phòng ngủ. Cùng lúc, lại có một số lượng khá lớn những người thuê nhà độc thân sống trong những căn nhà có bốn phòng ngủ.

Tôi biết rằng một số người thuê nhà đang sống trong những căn nhà lớn sẵn sàng và thực tế là đang chờ để chuyển tới những căn nhà nhỏ hơn. Đôi khi chúng tôi phải cung cấp những căn nhà nhỏ hơn cho những người vô gia cư hoặc đang gặp khủng hoảng, điều đó giải thích lý do tại sao chúng ta vẫn phải chờ đợi. Nhưng ở các địa điểm hiện tại, chúng tôi rất cần những căn nhà lớn hơn và tôi đề nghị những người thuê nhà không cần những căn nhà lớn hãy cân nhắc thật nghiêm túc việc chuyển đi nếu nhân viên của Housing NSW đề nghị một căn nhà nhỏ hơn cho quý vị.

An toàn hỏa hoạn trong mùa đông

Mùa đông là thời điểm nguy hiểm nhất trong năm vì những vụ hỏa hoạn ở nhà, những vụ hỏa hoạn chỉ bắt đầu trong vài phút. Do vậy đây là thời điểm để kiểm tra mền điện xem có dây điện nào bị hỏng hay tước sợi không trước khi đặt lên giường và đảm bảo rèm cửa, khăn trải bàn và đồ trải giường cách xa các lò sưởi lưu động. Hỏa hoạn cũng là một vấn đề nghiêm trọng đối với các căn nhà của Housing NSW, với một phần ba các vụ hỏa hoạn bắt nguồn từ bếp.

Phần lớn các vụ hỏa hoạn bắt nguồn từ việc bỏ quên nồi trên bếp hoặc nấu ăn có dầu. Do vậy hãy thật chú ý khi nấu ăn và làm nóng dầu ăn cẩn thận và từ từ trong các chảo đúng kích thước để tránh mỡ bắn tung tóe và có thể gây hỏa hoạn.

Nên đặt một vật dụng đơn giản và rẻ tiền trong bếp đó là mền cứu hỏa, nó sẽ ngăn chặn một đóm lửa trở thành một ngọn lửa lớn. Lửa cần không khí để bùng cháy và việc đặt một mền cứu hỏa vào ngọn lửa sẽ làm hết không khí và dập tắt ngọn lửa. Hỏa hoạn có thể bắt đầu rất nhanh. Để xem cách hình thành hỏa hoạn như thế nào, hãy xem video liên kết trên website của chúng tôi tại www.housing.nsw.gov.au.

Đội Cứu Hỏa và Cứu Hộ NSW cũng có những lời khuyên hữu ích trong việc phòng cháy trong nhà bạn. Vui lòng truy cập www.fire.nsw.gov.au để có thêm thông tin.

Chuyển sang sử dụng truyền hình kỹ thuật số

Việc nâng cấp cho các chung cư nhiều căn hộ tiếp tục với hơn 38.000 căn nhà đã có tín hiệu kỹ thuật số. Đối với người thuê nhà trong các căn nhà biệt lập và nhà nông thôn, quý vị sẽ cần phải kiểm tra ăngten của quý vị có thể nhận tín hiệu truyền hình kỹ thuật số. Nếu quý vị phải lắp đặt ăngten lần đầu, vui lòng liên hệ với Cán Bộ Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi để được cấp phép.

Hiện nay có một kế hoạch hỗ trợ các hộ gia đình do Chính Phủ Úc điều hành để hỗ trợ công dân Úc lớn tuổi, cựu binh và người khuyết tật, hoặc người chăm sóc của họ chuyển sang truyền hình kỹ thuật số. Kế hoạch cung cấp một bộ chuyển tín hiệu miễn phí, lắp đặt tại nhà và 12 tháng bảo hành cho những người đủ điều kiện,

Để có thêm thông tin, vui lòng truy cập

www.digitalready.gov.au hoặc gọi đường dây Thông Tin Sẵn Sàng Nhận Tín Hiệu Số tại 1800 201 013.

Chiến đấu với bệnh cúm vào mùa đông năm nay

Bệnh cúm là một bệnh hô hấp do vi-rút lây lan rất dễ dàng. Những người mắc bệnh cúm thường có các triệu chứng điển hình như sốt và ớn lạnh, ho, viêm họng, chảy nước mũi hoặc bị nghẹt mũi, đau cơ, đau khớp, đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn, nôn và tiêu chảy.

Bệnh cúm có thể trở thành một bệnh nặng, nhiều người đã phải nhập viện do các biến chứng. Do vậy dưới đây là những bước đơn giản để giúp bạn chiến đấu với bệnh cúm vào mùa đông năm nay:

- Tiêm vắc-xin. Vắc-xin cúm miễn phí được cung cấp cho người từ 65 tuổi trở lên, người Bản Xứ hoặc người Đảo Torres Strait từ 15 tuổi trở lên, phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ từ 6 tháng trở lên có các tình trạng y tế khiến họ có khả năng bị nhiễm cúm nghiêm trọng.
- Hãy che mặt khi ho hoặc hắt hơi và vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác. Lấy tay áo hơn là lấy tay che miệng khi ho nếu quý vị không có khăn giấy.
- Rửa tay thật sạch và thường xuyên, đặc biệt ít nhất 10 giây sau khi ho, hắt hơi hoặc sờ mũi, hoặc sử dụng khăn lau tay có cồn.
- Hãy ở nhà cho đến khi khỏe hơn, đợi ít nhất 24 tiếng sau khi hạ sốt trước khi ra ngoài, làm vậy, quý vị sẽ không lây ra những người khác.
- Cho các em bị bệnh nghỉ học ở nhà và không tham gia các hoạt động khác.
- Tránh thăm hỏi phụ nữ mang thai, em bé, người già và những người trong bệnh viện vì những người này thường có khả năng bị ốm.
- Phụ nữ mang thai sẽ có nguy cơ cao hơn khi bị cúm nặng. Tiêm vắc-xin khi mang thai có thể bảo vệ quý vị và con quý vị tới sáu tháng sau khi sinh.

Khi nào tôi nên dùng thuốc kháng sinh?

Thuốc kháng sinh thường được dùng để điều trị vi khuẩn gây ra các bệnh nghiêm trọng. Kháng sinh có thể cứu sống những người bị nhiễm trùng nặng và có thể giảm mức độ lây lan nhiễm trùng.

Kháng sinh đôi khi còn được sử dụng để điều trị các bệnh nhiễm trùng nhẹ do vi-rút gây ra, nhưng kháng sinh trong những trường hợp này thường không tiêu diệt được vi-rút mà còn là tác nhân tạo sự phát triển của các vi khuẩn có khả năng chống lại thuốc kháng sinh. Đó có thể là một vấn đề nghiêm trọng trong bệnh viện nơi bệnh nhân thường có nguy cơ bị nhiễm trùng nặng do vi khuẩn.

Vậy làm cách nào để phân biệt sự khác nhau?

Hầu hết các triệu chứng lạnh và cúm như sốt nhẹ, chảy nước mũi hoặc tắc mũi và ho nhẹ là nguyên nhân của nhiễm trùng do vi-rút, và kháng sinh không có tác dụng gì trong trường hợp này. Thông thường ho và cảm lạnh sẽ nặng hơn trong vòng 48 tiếng.

Cùng lúc đó, các triệu chứng như sốt có thể được giảm nhẹ bằng Paracetamol hoặc Aspirin. Điều rất quan trọng là phải uống nhiều nước và tránh hút thuốc. Trẻ nhỏ cần phải được theo dõi chặt chẽ vì các triệu chứng của chúng có thể thay đổi nhanh chóng, do đó hãy đưa trẻ đi khám bác sĩ nếu quý vị lo lắng.

Nhiễm trùng do vi khuẩn thường làm cho bệnh trở nên nghiêm trọng và kéo dài lâu hơn. Ví dụ nhiễm trùng phổi do vi khuẩn (viêm phổi) có thể gây ra tắc thở và thở gấp ở trẻ nhỏ, đau tức ngực và ho có đờm không rõ màu sắc. Chỉ riêng nhiễm trùng do vi khuẩn và vi-rút cũng rất phức tạp vì vậy hãy tham vấn bác sĩ của quý vị.

Mẹo nhỏ

Công thức nấu nướng

Gà công nghiệp – ba món trong một

Norma có cách rất tuyệt để thưởng thức món gà BBQ.

1. Lọc đùi gà BBQ. Nướng một củ khoai tây to, một miếng bí đỏ, đậu và bạn đã có món nướng cho bữa tối.

2. Lọc hai lườn gà, nhúng vào trứng, lăn qua vụn bánh mì và rán trên chảo. Ăn kèm với salad.

3. Cho xương và thịt còn lại vào một cái chảo lớn, thêm một lát hành tây và cho ngập nước và đun sôi đến khi hành tây mềm. Lọc lấy nước và bạn đã có một món súp đầy dinh dưỡng.

Chúng tôi cũng có vài mẹo nhanh của Margaret đến từ Miranda.

Có một cách khác để đuổi mọt, tắm dầu quế vào một mảnh vải nhỏ và đặt vào giữa quần áo.

Để lau kính chắn gió sáng bóng, trộn bột nở với nước thành một hỗn hợp nhão, chà lên kính chắn gió, rửa sạch, lau khô rồi đánh bóng bằng một mảnh vải mềm. Gaylene từ Waterloo có mẹo giặt sạch mùi mồ hôi ở quần áo. Thêm 1 hoặc 1,5 cốc giấm trắng vào một xô đựng nước và ngâm trong khoảng hai tiếng rồi giặt sạch. Chúc mừng Margaret, Gaylene và Norma các bạn đã giành được một phiếu mua hàng trị giá \$25.

Khu vườn mới của chúng tôi câu chuyện do Denis McAdam kể lại

Các cư dân ở khu liên hợp tại Lemongrove có một vấn đề. Chúng tôi muốn xây một khu vườn rau, nhưng không có đủ tiền, và "sức lực" vì chúng tôi đều là những người về hưu lớn tuổi hoặc bị khuyết tật.

Sau đó tôi có đọc một bài viết trên thư thông báo trong *Your Home, Chương Trình Phát Triển Cộng Đồng Xanh*.

Chúng tôi lập một cam kết. Một cư dân có 'được tín nhiệm' thì được chọn làm chủ tịch; một người khác có máy tính thì được chọn làm thư ký.

Thư ký kêu gọi sự ủng hộ của Phil Pettitt từ Chương Trình Vườn Thực Vật của Trust và Deborah Thomas, một Cán Bộ Dịch Vụ Khách Hàng của Housing NSW. Chúng tôi nộp kế hoạch và nó được chấp nhận và chúng tôi được nhận trợ cấp cho khu vườn mới.

Các công nhân, một người Irish, một người Anh và một người Scot (đó là sự thật) đã thưởng thức bữa trưa của một nữ thành viên hội đồng.

Chúng tôi tận hưởng kết quả và muốn bày tỏ sự cảm ơn tới tất cả những người có liên quan!