

July - 2021

NEWSLETTER

Nhịp sống TMA

- TMA sẽ chia khó khăn cùng lực lượng y tế tuyến đầu
- Triển khai giải pháp T-check tại QTSC và Bình Định
- 120p đầy hào hứng cùng webinar “Data Science: Hiểu đúng - Lựa chọn đúng”
- TIP thực hiện WFH trong thời gian giãn cách
- Tháng 7: Đào tạo online đáp ứng tốt trong thời kỳ dịch Covid-19



TMA sẻ chia khó khăn cùng lực lượng y tế tuyến đầu

2 máy monitor SVM-7603, hơn 1.600 khẩu trang 3M N95, hàng ngàn suất ăn và rất nhiều vật dụng khác với tổng giá trị hơn 400 triệu đồng... là những đóng góp thiết thực của TMA để thể hiện sự quan tâm, ủng hộ và biết ơn chân thành đến lực lượng y bác sĩ tuyến đầu đang nỗ lực chống dịch.



Trước tình hình dịch Covid-19 liên tục có những diễn biến khó lường, TP.HCM cũng như nhiều địa phương đã nhiều lần tiến hành giãn cách xã hội, chạy đua với thời gian nhằm nhanh chóng kiểm soát dịch, lực lượng y bác sĩ tuyến đầu và các tình nguyện viên đang phải ngày đêm căng mình chiến đấu, đối mặt với nhiều khó khăn khi thiếu thốn về lực lượng, trang thiết bị để đảm bảo công tác phòng chống dịch và cứu chữa bệnh được diễn ra hiệu quả. Hiểu được những khó khăn, vất vả này và với truyền thống tương thân tương ái của mình, TMA đã kịp thời góp sức, động viên và chia sẻ đến những “chiến sĩ” tuyến đầu bằng nhiều hành động cụ thể.

- Ủng hộ 10 triệu đồng cho ủy ban phường 10 và 10 triệu đồng cho ủy ban phường 15 quận Phú Nhuận để hỗ trợ phòng chống dịch
- Ủng hộ 10 triệu đồng cho quỹ Đáp Đền Tiếp Nối (Pay It Forward) để hỗ trợ bữa ăn nhẹ cho các y bác sĩ tại các bệnh viện dã chiến
Ủng hộ 10 triệu đồng cho bác sĩ Trần Thị Huyền Thảo – người đang đứng ra kêu gọi hỗ trợ cho nhân viên y tế tuyến đầu
Ủng hộ 10 thùng sữa tươi, 33 thùng mì ly, 50 bộ đồ bảo hộ y tế Tyvek Lv4 và 500 khẩu trang 3M N95 1860 đã được TMA trực tiếp chuyển đến bệnh viện dã chiến thu dung 3, TP. Thủ Đức
- Ủng hộ bệnh viện dã chiến Phú Lâm, tỉnh Phú Yên 100 bộ bảo hộ cấp độ 3, 1.140 khẩu trang N95, 50 hộp găng tay y tế, 6 máy SpO2
- Tài trợ 2 máy monitor theo dõi bệnh nhân SVM-7603 trị giá 100 triệu đồng cho bệnh viện Quận 10
- Nấu hơn 5.000 suất ăn gửi các nhân viên tại bệnh viện dã chiến số 5 (quận 5), bệnh viện dã chiến tại quận 7 và 2 bệnh viện dã chiến tại Củ chi (bệnh viện trường Quân sự và bệnh viện huyện Củ Chi)
- Cùng với đó, TMA cũng đã ủng hộ 10 triệu đồng cho Tịnh thất Pháp Tạng – Hậu Giang để hỗ trợ cho bà con nghèo ở khu vực Tịnh Thất đang rất khó khăn
- Với tinh thần tương thân tương ái, các thành viên DC22 cũng đã thực hiện quyên góp và chuyển 16 triệu đồng đến quỹ từ thiện bông Sen - Quỹ chủ quản của chuỗi quán cơm Nụ cười tại TP.HCM. Đây là địa điểm tin cậy giúp người dân lao động, người có hoàn cảnh khó khăn có bữa cơm đầy đủ giá rẻ, nhất là trong mùa dịch.



“

Hy vọng những món quà cùng tình cảm yêu thương này từ TMA sẽ là nguồn động viên tích cực để các nhân viên y tế, các tình nguyện viên... có thêm sức khỏe, tinh thần để chiến đấu, làm việc thật tốt, không nản chí trước những khó khăn ở phía trước. Hãy cùng chung tay với lực lượng tuyến đầu bằng cách thực hiện nghiêm 5K, hạn chế tiếp xúc, bảo vệ sức khỏe bản thân và cộng đồng nhé các bạn!

Cùng nhau chúng ta sẽ chiến thắng đại dịch!

”



Triển khai giải pháp T-check tại QTSC và Bình Định



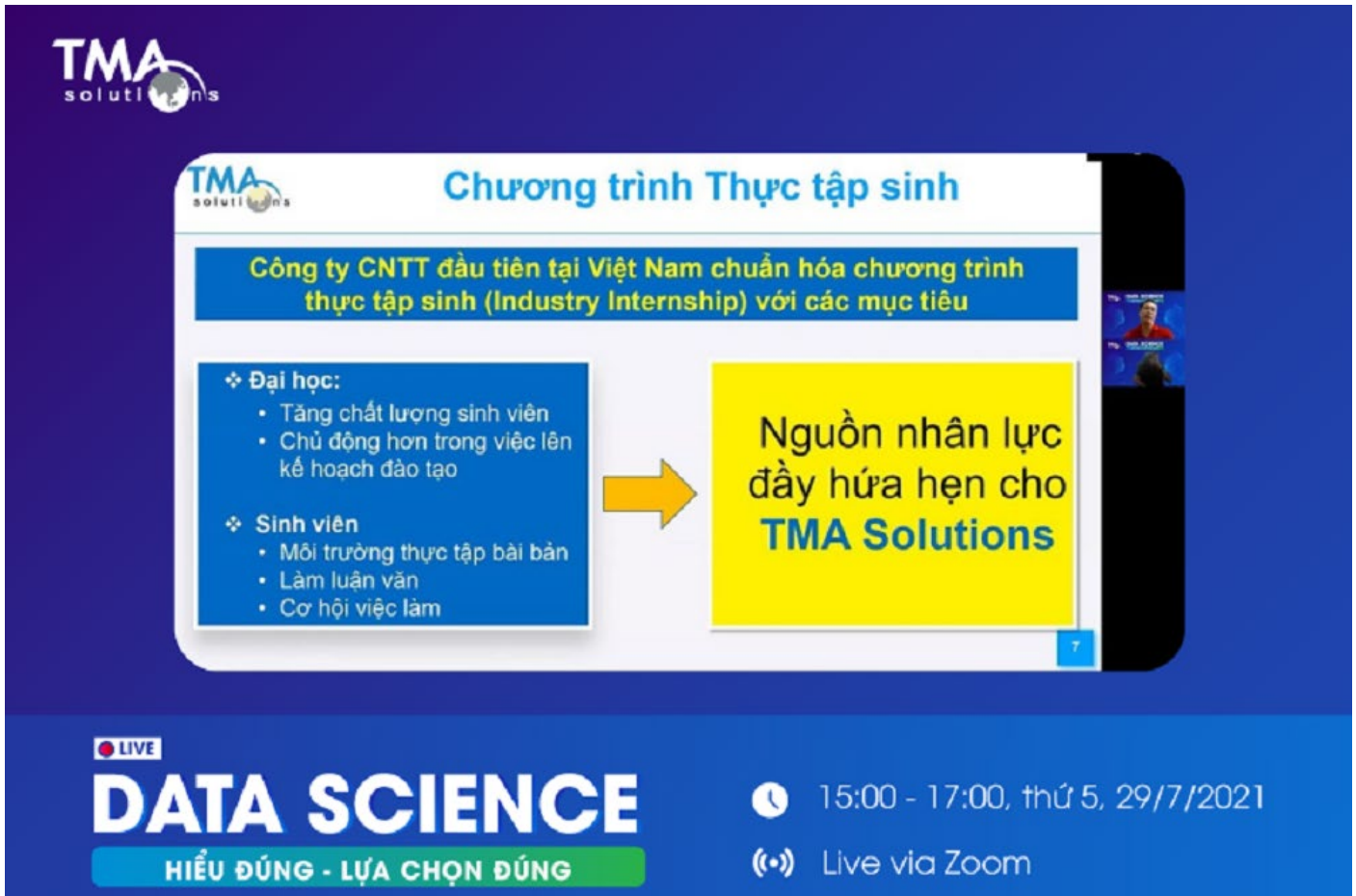
Tháng 7 vừa qua, T-check- Thiết bị khai báo y tế tự động do TMA Innovation nghiên cứu và phát triển đã chính thức được triển khai lắp đặt tại QTSC và Khu hành chính công, UBND tỉnh Bình Định.

Thiết bị này có chức năng:

- Khai báo y tế nhanh bằng Face ID
- Scan CMND/CCCD
- Truy xuất thông tin từ QR Code
- Kiểm soát checkin-checkout
- Kèm kiểm tra khẩu trang và đo nhiệt

Với hàng trăm nhân viên, người dân ra vào QTSC và UBND Bình Định mỗi ngày, T-Check giúp ban quản lý có thể từ xa biết được tình hình dịch bệnh, thông tin dịch tễ và người ra vào tại tòa nhà.

120p đầy hào hứng cùng webinar “Data Science: Hiểu đúng - Lựa chọn đúng”



TMA solutions

Chương trình Thực tập sinh

Công ty CNTT đầu tiên tại Việt Nam chuẩn hóa chương trình thực tập sinh (Industry Internship) với các mục tiêu

- ❖ **Đại học:**
 - Tăng chất lượng sinh viên
 - Chủ động hơn trong việc lên kế hoạch đào tạo
- ❖ **Sinh viên**
 - Môi trường thực tập bài bản
 - Làm luận văn
 - Cơ hội việc làm

➔ **Nguồn nhân lực đầy hứa hẹn cho TMA Solutions**

LIVE DATA SCIENCE
HIỂU ĐÚNG - LỰA CHỌN ĐÚNG

🕒 15:00 - 17:00, thứ 5, 29/7/2021
🗣️ Live via Zoom

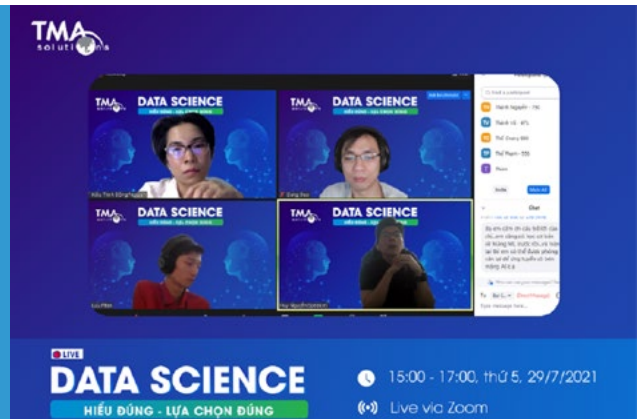
Vào ngày 29/7 vừa qua, TMA đã tổ chức webinar “Data Science: Hiểu đúng - Lựa chọn đúng” trực tiếp qua Zoom, thu hút gần 300 bạn đăng ký tham dự, bao gồm cả sinh viên, những bạn đã đi làm hoặc đang theo học thạc sĩ.

Webinar có sự góp mặt của anh Bình Nguyễn - Giám đốc Dự án tại TMA Innovation Park, anh Huy Nguyễn - Chuyên gia Khoa học dữ liệu tại TMA Data Science Group và các thành viên trong TMA Data Science Group trong phần Q&A.

Xuyên suốt 120p của buổi webinar, các diễn giả đã mang tới nhiều thông tin quan trọng về ngành Data Science hiện nay như: nhu cầu của ngành, road map cho những bạn mới bắt đầu, các kỹ năng cần có cũng như nhu cầu và các chương trình tuyển dụng của TMA Innovation Park.

Webinar ngày càng trở nên sôi nổi và hấp dẫn hơn với hàng chục câu hỏi được đặt ra trong phần Q&A. TMA đã mời thêm các anh, chị chuyên viên trong TMA Data Science Group để cùng tham gia trong phần này:

- Anh Nguyễn Trần - Quản lý Dự án
- Anh Dũng Đào - Chuyên gia Khoa học dữ liệu
- Chị Trinh Đồng - Chuyên viên Khoa học dữ liệu
- Anh Lưu Phan - Chuyên viên Khoa học dữ liệu



Các câu hỏi được đưa ra liên tục, tới nhiều khía cạnh của ngành Data Science như: nền tảng toán học cần có của 1 data scientist; tầm quan trọng của các kiến thức chuyên môn, kinh doanh? Và cả ảnh hưởng của bảo mật dữ liệu người dùng cá nhân tới các công ty thu thập dữ liệu...

Trong thời gian tới, TMA sẽ tiếp tục tổ chức nhiều webinar liên quan tới công nghệ cũng như định hướng nghề nghiệp để các bạn sinh viên có cơ hội hiểu thêm về các ngành nghề liên quan đến CNTT.



I. Khoa Học Dữ Liệu Là Gì ?

- Tùy thuộc vào quy mô của công ty: start-up, vừa hoặc lớn mà nhiệm vụ của data scientist có thể khác nhau





Huy Nguyễn(Speaker)

LIVE

DATA SCIENCE

HIỂU ĐÚNG - LỰA CHỌN ĐÚNG

🕒 15:00 - 17:00, Thứ 5, 29/7/2021

🔊 Live via Zoom



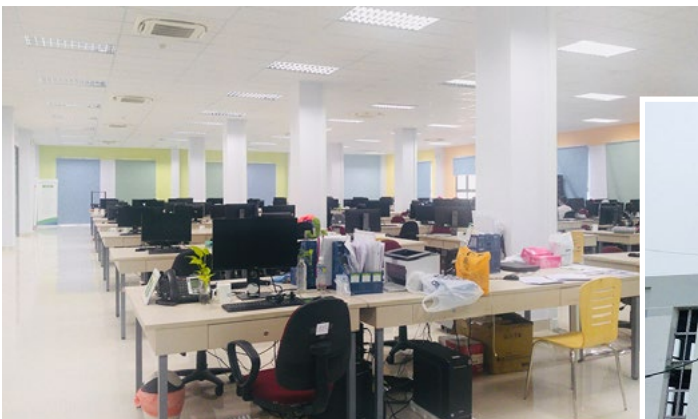
TIP thực hiện WFH trong thời gian giãn cách

Trước tình hình dịch Covid-19 đang diễn biến căng thẳng trên địa bàn tỉnh Bình Định, để đảm bảo an toàn cho các thành viên, công ty đã ra quy định làm việc tại nhà cho gần như toàn bộ anh chị em TIP.

Trong thời gian này, nếu có việc cần phải đến công ty, nhân viên phải thực hiện khai báo y tế bắt buộc tại cổng ra vào.

Với ảnh hưởng của dịch, việc xây dựng Trung tâm Sáng tạo và Trung tâm Nghiên cứu cũng đang phải tạm ngưng. Đến nay, 2 công trình đã hoàn thiện hơn 75%.

Trong tháng 7, TIP cũng đã kịp “kết nạp” thêm 22 thành viên, nâng tổng số nhân viên hiện tại lên gần 250. Hy vọng với đà tăng trưởng này, văn phòng tại TIP sẽ sớm được lấp đầy bởi các kỹ sư tài năng.



Tháng 7: Đào tạo online đáp ứng tốt trong thời kỳ dịch Covid-19

Tháng 7 vừa qua, trước tình hình dịch Covid-19 vẫn đang trong giai đoạn căng thẳng, công tác đào tạo nội bộ tiếp tục được duy trì thông qua hình thức đào tạo online, không làm gián đoạn việc bổ sung và cập nhật kiến thức của các thành viên.

1 Các khóa học online

- Hot trend

- › C Programming - Modular Programming and Memory Management
- › C Programming - Pointers and Memory Management

- Soft skills

- › Speaking to Inform
- › Speaking to Persuade

- Leadership & Management

- › Foundation of Everyday Leadership
- › Applications of Everyday Leadership

- Foreign Languages

- › Learning English by Quiz: General Grammar
- › Learning English by Quiz: Vocabulary- Food

2 Các khóa học live training qua zoom.us

- Leadership & Management

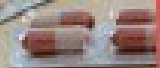
- › Project Management Professional – Batch 1 2021

Đây là khóa học “truyền thống” của TMA dành cho học viên có kinh nghiệm quản lý nhóm và dự án. Dưới ảnh hưởng của dịch Covid-19, khóa vẫn được duy trì bằng hình thức online và đã kết thúc với bài kiểm tra cuối khóa ngày 22/7/2021 vừa qua với 40% học viên vượt qua.

- Technical

- › React JS
- › Software Testing
- › ISTQB
- › New hire & soft skills cho nhân viên mới tổ chức hàng tuần

Chuẩn bị tủ thuốc gia đình cho mùa dịch như thế nào?





Nhiều gia đình, đặc biệt là những nhà có trẻ nhỏ thường lo lắng khi việc thăm khám tại bệnh viện có phần hạn chế trong mùa dịch. Trong thời gian giãn cách và tình hình dịch bệnh căng thẳng, việc dự trữ một số loại thuốc cơ bản tại nhà là rất cần thiết. Vậy những loại thuốc và đồ dùng y tế nào nên trang bị trong tủ thuốc gia đình trong mùa dịch Covid -19?



1 Các loại thuốc cần thiết

Thuốc giảm đau, hạ sốt

Paracetamol (dạng viên nén, viên sủi bọt) là lựa chọn an toàn, giảm nguy cơ dị ứng. Trong trường hợp gia đình có trẻ nhỏ hoặc người lớn tuổi không sử dụng được thuốc viên thì có thể chuẩn bị thêm thuốc dạng gói bột hòa tan hoặc thuốc đặt hậu môn (tọa dược).

Ngoài ra, Paracetamol còn hỗ trợ điều trị triệu chứng đau nhức cơ xương khớp. Nếu tình trạng đau nhức không cải thiện hoặc còn nặng thêm thì có thể cân nhắc việc liên hệ bác sĩ.

Thuốc giảm ho, sổ mũi, hắt hơi

Khi ho khan, ho quá nhiều dẫn đến mệt mỏi, có thể sử dụng các loại thuốc có thành phần phối hợp dạng viên như Topralsin, Theralene. Gia đình có trẻ nhỏ cần trang bị thêm thuốc ho dạng siro.

Trong trường hợp thường xuyên bị hắt hơi, sổ mũi, có thể chuẩn bị sẵn các loại thuốc như Chlorpheniramine, Levo cetirizine, Loratadine hoặc Fexofenadine.

Thuốc tiêu hóa

Khi có triệu chứng đau dạ dày, khó tiêu đầy hơi, có thể uống Esomeprazol hoặc Pantoprazol hỗ trợ giảm tiết a xít dạ dày, liều một viên trước bữa ăn sáng 30 phút, trong 10 - 14 ngày. Trường hợp bị đau dạ dày, có thể uống các loại thuốc gói như Phosphalugel, Varogel, sau ăn 1 - 2 tiếng trong 3 - 5 ngày. Ngoài ra, tủ thuốc gia đình cũng cần có Itopride (Elthon) giúp giảm triệu chứng đầy hơi, ợ chua.

Thuốc điều hòa nhu động ruột, chẳng hạn như Trimebutine, có hiệu quả chung cho cả tiêu chảy, táo bón hay khó tiêu. Trong trường hợp bị tiêu chảy quá nhiều lần, có thể dùng thuốc gói Smecta để giảm tiêu chảy tạm thời. Đồng thời tăng cường bổ sung nước, chất điện giải bằng Oresol (nước biển khô) hoặc các loại nước điện giải đóng chai trên thị trường.

Các loại thuốc khác

Nhiều người chọn tăng cường sức đề kháng bằng cách bổ sung một số chất như vitamin C, B, D, kẽm... Đây là những chất cần thiết cho cơ thể, tuy nhiên chỉ cần bổ sung nếu trong thành phần dinh dưỡng hằng ngày của chúng ta không cung cấp đủ. Nếu cần bổ sung, chỉ sử dụng các viên multivitamin theo hướng dẫn nhà sản xuất trên bao bì.

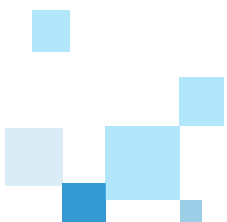
BS Trương Huỳnh Tấn Phú lưu ý: Khi sử dụng thuốc, mọi người cần đọc kỹ tờ hướng dẫn của nhà sản xuất để biết được người bệnh có chống chỉ định (không được sử dụng) với bất cứ thành phần nào hay không hoặc chỉ định cụ thể về liều dùng, cách dùng và thời gian sử dụng thuốc. Có thể liên hệ với các bác sĩ để được tư vấn thêm khi cần thiết.

2 Các vật dụng y tế cần thiết

Bên cạnh các loại thuốc, tủ thuốc gia đình cần chuẩn bị thêm những vật dụng và đồ dùng y tế cơ bản nhằm ứng phó kịp thời và sơ cứu với các chấn thương nhỏ và các tình huống nghiêm trọng khác.

Danh sách các số liên lạc khẩn cấp

Đầu tiên, bạn nhất định phải ghi lại danh sách các số điện thoại quan trọng của bác sĩ, trung tâm y tế, số cấp cứu khẩn cấp và những hướng dẫn xử trí khi ngộ độc hay dị ứng. Hãy dán chúng vào nơi dễ nhìn thấy nhất, có thể là ở bên cánh tủ hay mặt trong cửa tủ.



Dung dịch rửa vết thương

Tủ thuốc gia đình của bạn cũng cần có một số dung dịch rửa vết thương, điển hình như: Cồn 70°, dung dịch oxy già, dung dịch iod 5% (cồn iod). Bạn nên lưu ý về loại vết thương và tình trạng vết thương để có cách sử dụng sản phẩm rửa vết thương phù hợp:

Cồn 70° hay còn gọi là cồn y tế dùng để rửa vết thương hở, sát khuẩn vùng da trước khi tiêm. Khi sử dụng dung dịch này sẽ làm vùng da bên trên bị khô, kích ứng da khi dùng nhiều lần.

Oxy già thường được dùng để rửa vết thương. Tùy vào loại vết thương mà sử dụng đúng nồng độ (1.5%, 3%, 6%) vì nếu sử dụng oxy già với nồng độ cao sẽ dễ làm tổn thương tế bào lành làm vết thương nặng hơn.

Dung dịch iod 5% có tác dụng sát khuẩn, chống nhiễm trùng các vùng mô, da, niêm mạc trước khi phẫu thuật. Tuy nhiên khi dùng iod có thể làm kích ứng da, gây đau và nếu dùng với vết thương lớn, sâu có thể gây nhiễm độc. Do đó, dung dịch iod 5% được khuyến cáo không dùng cho trẻ nhỏ.

Băng, gạc y tế

Bạn đừng quên dự trữ các loại băng cá nhân với nhiều kích cỡ khác nhau trong tủ thuốc gia đình. Băng gạc y tế và băng dính sẽ giúp băng bó vết thương, phòng tránh nhiễm khuẩn.

Kéo sạch

Trong tủ thuốc gia đình bạn cũng nên chuẩn bị một chiếc kéo sạch dùng để cắt bông, băng, gạc khi băng bó vết thương.

Nhiệt kế

Bạn có thể cảm nhận được cơ thể hơi sốt bằng việc đặt tay lên trán nhưng sử dụng nhiệt kế vẫn là cách tốt nhất để đo chính xác nhiệt độ cơ thể. Theo dõi nhiệt độ rất quan trọng để nhận biết những dấu hiệu nghiêm trọng cần được xử lý kịp thời. Do đó, nhiệt kế là một vật dụng cần thiết trong mỗi gia đình.

Nước muối sinh lý

Bạn nên dự trữ khoảng 3-4 chai nước muối sinh lý trong tủ thuốc gia đình của bạn vì chúng có rất nhiều công dụng, điển hình là:

Rửa mắt khi bị dị vật (hạt bụi, côn trùng, cát...) có tác dụng là đẩy dị vật ra khỏi mắt.

Vệ sinh mũi hàng ngày sau khi đi đường có nhiều bụi hoặc trong thời điểm có dịch bệnh, trong trường hợp bị cảm cúm hay sốt siêu vi.

Nhỏ mắt, mũi sau khi đi bơi.

Các túi chườm nóng và lạnh

Chuẩn bị những túi chườm trong tủ thuốc gia đình vì chúng có thể hỗ trợ trong rất nhiều trường hợp, chẳng hạn như đau đầu, đau bụng, bong gân, đau cơ hay chấn thương.

Bạn nên lựa chọn những sản phẩm túi chườm đạt chất lượng cũng như sử dụng túi đúng cách để đảm bảo an toàn và giúp việc chữa trị đạt hiệu quả cao.

Máy đo huyết áp

Những gia đình có người cao tuổi hoặc người mắc bệnh tim mạch, bệnh huyết áp thì nên chuẩn bị thêm máy đo huyết áp. Thiết bị này sẽ giúp bạn kiểm tra thường xuyên chỉ số huyết áp của người bệnh và có hướng xử lý kịp thời.

Dầu gió

Dầu gió là loại thuốc bôi ngoài da, có tác dụng giảm đau khi bị chấn thương nhẹ, làm dịu các vết đốt do côn trùng hoặc trị đau bụng, chống viêm nhiễm... Vì vậy, bạn nên chuẩn bị cho gia đình một một chai dầu gió để sử dụng trong tình huống cần thiết.

Sau khi chuẩn bị tủ thuốc gia đình, bạn nên có kế hoạch kiểm tra định kỳ 3 tháng/lần để luôn chuẩn bị đầy đủ các loại thuốc cần thiết. Ngoài ra, việc kiểm kê thường xuyên còn giúp bạn loại bỏ những loại thuốc cũ, đã hết hạn sử dụng.

Sức khỏe luôn là ưu tiên hàng đầu của tất cả mọi người. Tủ thuốc gia đình sẽ là bước đầu tiên giúp bảo vệ bạn và gia đình. Hy vọng qua bài viết trên, các bạn sẽ có sự chuẩn bị tốt nhất cho việc bảo vệ sức khỏe của bản thân và gia đình.

