

NEWSLETTER



September
2021

Nhịp sống TMA

- Sản phẩm T-check của TMA lọt Top 10 sản phẩm công nghệ phòng chống Covid TP.HCM
- “3 tại chỗ” cùng lời cảm ơn đến những “chiến sĩ” TMA
- TMA hỗ trợ sinh viên khó khăn tại TP.HCM
- TMA triển khai nhiều hoạt động online với các trường Đại học
- TIP trao học bổng khuyến học cho sinh viên Bình Định
- Khóa học đặc biệt mang đến nhiều kiến thức giá trị trong việc giao tiếp cùng khách hàng
- Chính sách hỗ trợ người lao động bị ảnh hưởng bởi Covid-19

Sản phẩm T-check của TMA lọt Top 10 sản phẩm công nghệ phòng chống Covid TP.HCM

Tại Vòng chung kết diễn ra ngày 17/9/2021, Hội đồng chuyên gia chương trình “Tìm kiếm và kết nối các giải pháp đổi mới sáng tạo ứng phó dịch COVID-19 tại TP. HCM năm 2021” (HIS-COVID 2021) đã thẩm định, phản biện để chọn ra Top 10 giải pháp sáng tạo, công nghệ. Sản phẩm “T-Check: Thiết bị khai báo y tế và kiểm soát ra vào” xuất sắc nằm trong danh sách này.



T-check là thiết bị hỗ trợ khai báo y tế và kiểm soát ra vào tự động tại các khu vực công cộng, bệnh viện, trường học, tòa nhà, v.v. Thao tác đơn giản, dễ sử dụng, tích hợp nhiều tính năng thông minh trong một thiết bị như:

- Tự động kiểm tra thân nhiệt và khẩu trang
- Tự động khai báo y tế bằng các công nghệ thông minh
- Nhận diện CCCD/CMND
- Nhận diện khuôn mặt
- Đọc mã QR
- Đọc thẻ từ NFC
- Nhận diện nhân viên, khách VIP, người lạ
- Chấm công nhân viên
- Kích hoạt đóng mở cửa
- Giao diện thân thiện với người dùng, dễ sử dụng
- Giọng nói hướng dẫn từng bước
- Trình quản lý với các báo cáo thống kê trực quan

Sở Khoa học & Công nghệ TP. HCM sẽ kết nối Top 10 HIS-COVID 2021 với Ủy ban nhân dân Thành phố, các Sở ban ngành, Quận – Huyện và Hiệp hội doanh nghiệp Thành phố để tiến hành chuyển giao công nghệ, triển khai các giải pháp chống dịch. Sở KH&CN tin rằng 10 liều “vaccine công nghệ” này sẽ tiếp sức cho tuyến đầu chống dịch, đồng hành hỗ trợ TP. HCM sớm đẩy lùi dịch bệnh.

Covid "3 tại chỗ" cùng lời cảm ơn đến những "chiến sĩ" TMA



Trong đợt giãn cách vừa qua, trước tình hình dịch Covid-19 diễn biến phức tạp tại TP.HCM, nhằm duy trì hiệu suất công việc song song với đảm bảo an toàn phòng dịch, từ ngày 15-7-2021, TMA HCM đã triển khai phương án "3 tại chỗ" tại các lab, chia làm 4 đợt với gần 60 thành viên tham gia.

Hoạt động test covid diễn ra hàng tuần và công ty có trang bị thêm các bộ test cho nhân viên tại các lab.

Để hiểu thêm về hoạt động "3 tại chỗ" tại TMA trong những ngày vừa qua, mời các bạn cùng xem qua "người thật, việc thật" được chia sẻ từ chính các thành viên tham gia trực chiến.

Cuộc sống "3 tại chỗ" tại TMA

Để hỗ trợ các thành viên thực hiện "3 tại chỗ" an toàn và hiệu quả, công ty đã bố trí khu vực làm việc, ăn uống và nghỉ ngơi theo quy định giãn cách. Ngoài những bữa ăn chính với đầy đủ chất dinh dưỡng, anh em còn được cung cấp thêm những phần lương thực thực phẩm khác như cafe, đồ hộp, thức ăn nhẹ. Bên cạnh đó, các vật dụng sinh hoạt cá nhân, kit test covid cũng được chuẩn bị đầy đủ.

Công ty cũng thường xuyên thăm hỏi, động viên cũng như cố gắng tạo điều kiện thuận lợi nhất để các thành viên cảm thấy thoải mái và an tâm khi thực hiện "3 tại chỗ".

Thêm trọng trách mới

Ngoài những công việc thường ngày, lực lượng TMA “3 tại chỗ” gồm IT, thợ điện, đại diện các dự án còn đảm nhiệm thêm một sứ mệnh quan trọng là hỗ trợ các thành viên làm việc tại nhà trong việc đảm bảo vận hành thiết bị, đường truyền cũng như hỗ trợ xử lý khi có các sự cố xảy ra. Điều này giúp các thành viên WFH trong thời gian qua an tâm hơn, mang lại hiệu suất công việc tốt hơn và hạn chế tối đa những ảnh hưởng từ các vấn đề phát sinh khi làm việc từ xa.

Ngoài ra, các thành viên tham gia “3 tại chỗ” còn tích cực tham gia hỗ trợ các công việc phát sinh như lắp đặt máy tính gửi tặng đến các bệnh viện dã chiến, hỗ trợ công tác tiêm vaccine đợt 2...



Những trải nghiệm mới

Với nhiều anh em, tham gia “3 tại chỗ” mang lại rất nhiều thuận lợi như: An toàn hơn cho bản thân trong việc phòng chống dịch, khả năng tập trung làm việc tốt hơn, không phải lo đến những vấn đề về đi lại, tìm mua thực phẩm, ăn uống...

Song song đó, cũng có những bất lợi diễn ra, nhất là trong giai đoạn đầu thực hiện “3 tại chỗ” được các thành viên chia sẻ như còn lạ chỗ, khó ngủ, không được thoải mái như ở nhà, ít giao tiếp vì thực hiện quy định giãn cách... và nỗi nhớ khi xa nhà.

Tuy nhiên, đi qua những khó khăn ban đầu, các thành viên đều dần thích nghi và tìm cách cân bằng lại với những hoạt động như rèn luyện sức khỏe, luyện tập thể dục thể thao, đọc sách, chia sẻ, giao lưu và kết bạn cùng các thành viên “3 tại chỗ” của các DC khác qua group chat, sống chậm hơn để cảm nhận nhiều hơn...

Theo như chia sẻ từ Anh Danh Đăng (prime “3 tại chỗ” tại Lab 6): “Anh em hầu hết 99% đều hài lòng khi tham gia đợt “3 tại chỗ” vừa rồi. Mặc dù cũng có những trở ngại nhỏ nhưng anh em đều khắc phục và xử lý ổn. Bản thân mình cảm thấy làm việc tại công ty mang lại hiệu quả tốt hơn, bên cạnh đó còn đảm bảo an toàn và được công ty quan tâm, hỗ trợ rất tốt. Nếu công ty có kêu gọi thực hiện “3 tại chỗ” lần nữa, tụi mình vẫn sẵn sàng tiếp tục tham gia hỗ trợ (đương nhiên là vẫn mong việc đó sẽ không xảy ra và covid sẽ sớm kết thúc).”

Lời cảm ơn dành tặng những “chiến sĩ” TMA

TMA xin gửi cảm ơn đến những “chiến sĩ” đã xung phong trực chiến trong chuỗi ngày “3 tại chỗ” vừa qua. Cảm ơn những đóng góp và cả những hy sinh cá nhân của các thành viên để cùng công ty duy trì hoạt động hiệu quả cũng như hỗ trợ các đồng nghiệp WFH yên tâm làm tốt công việc của mình.

Chúc các bạn nhiều sức khỏe và an toàn. Mong rằng đại dịch Covid sẽ sớm đi qua, những điều tốt đẹp hơn sẽ đến và thay vì “3 tại chỗ” với ít ỏi thành viên, đại gia đình TMA sẽ được đoàn tụ đông đủ ở giai đoạn bình thường mới.



Chia sẻ từ Anh Khang Trần (prime “3 tại chỗ” lab 6) “Phải nói đây là một trải nghiệm không tồi cho riêng mình trong cuộc đời. Mỗi sáng thức dậy điều đầu tiên là tưởng tượng mình đang đi du lịch bụi, trải nghiệm cuộc sống với ly cà phê tự pha và ngắm nhìn khung cảnh tĩnh lặng của QTSC một cách êm đềm.”



TMA hỗ trợ sinh viên khó khăn tại TP.HCM

“

Vừa qua, TMA đã hỗ trợ cho 50 bạn sinh viên khó khăn đang kẹt lại TP.HCM thông qua chương trình “App nghĩa tình - Kết nối yêu thương”. Tổng giá trị 50 phần quà là 15 triệu đồng

”

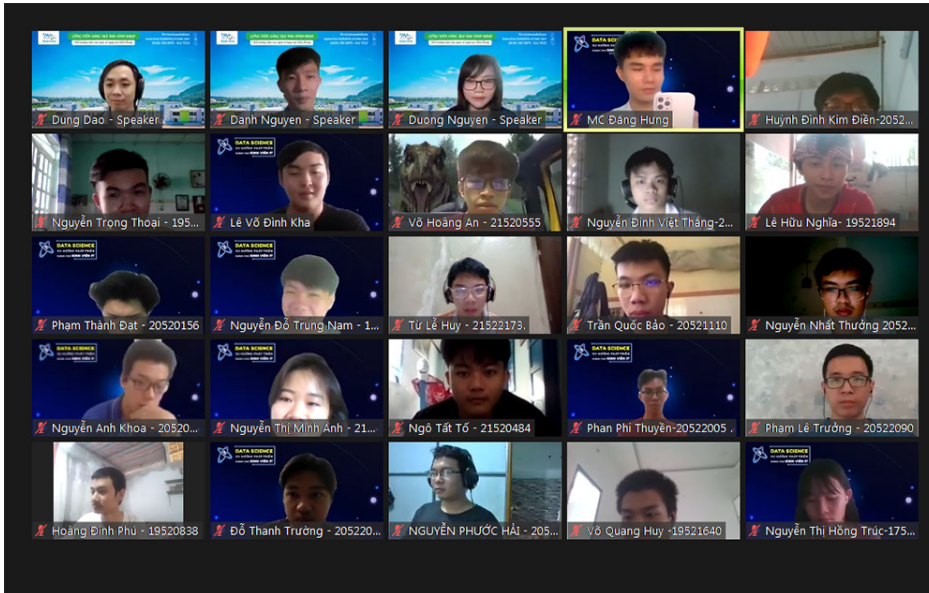
The screenshot displays the website for the 'App nghĩa tình - Kết nối yêu thương' program. At the top, it features the Recycle One logo and navigation links for 'Về Recycle One', 'Thông tin chương trình', 'Đánh sách cứu hộ trợ', 'Đánh sách cứu hộ trợ', and 'Liên hệ'. Below the navigation bar, the title 'App nghĩa tình - Kết nối yêu thương' is prominently displayed in green. Underneath the title, there are four testimonials from beneficiaries, each with a quote and a photo of the person. The testimonials are arranged in a 2x2 grid. To the left of the testimonials, there are logos for partner organizations: Microsoft, SPS+ Swiss Post Solutions, Tinh vân TOGETHER WE SHINE, TMA solutions, and VINADES, JSC.

Đây là chương trình do Doanh nghiệp xã hội Recycle One kết hợp với Liên hiệp Hợp tác xã Thương mại TP.HCM (Saigon Co.op) và Trường Đại học Nông Lâm TP.HCM triển khai thí điểm nhằm mục đích hỗ trợ các bạn sinh viên gặp khó khăn do ảnh hưởng của đại dịch.

Toàn bộ thông tin của các bạn sinh viên đang gặp khó khăn sẽ được tổng hợp và kết nối đến các nhà hảo tâm qua app hoặc website chương trình để được hỗ trợ một cách nhanh nhất, công bằng nhất. Mỗi phần quà thiết thực là Phiếu mua hàng miễn phí trị giá 300.000đ tại hệ thống siêu thị Saigon Co.op.

Thí điểm thành công, chương trình sẽ được hoàn thiện và mở rộng quy mô, giúp kết nối tốt hơn các nhà hảo tâm, sự chung tay của các doanh nghiệp đến người dân gặp khó khăn.

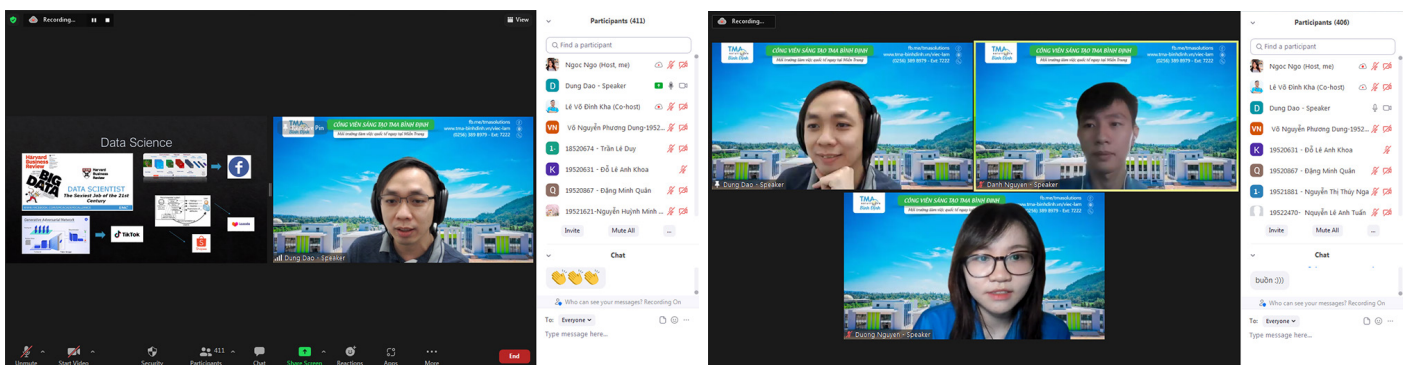
TMA tiếp tục triển khai nhiều hoạt động hợp tác online với các trường Đại học đối tác



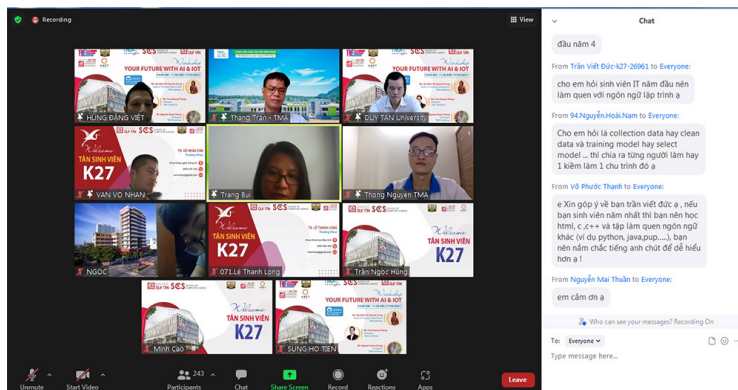
Trong tháng 9, TMA tiếp tục phối hợp với các trường ĐH tại Tp. HCM và khu vực miền Trung-Tây Nguyên để tổ chức nhiều hội thảo trực tuyến cho các bạn sinh viên.

Webinar Data Science – Xu hướng phát triển dành cho sinh viên IT

Webinar đã thu hút hơn 400 bạn sinh viên tham gia với sự chia sẻ từ anh Đào Văn Tiến Dũng – chuyên gia Khoa học dữ liệu (KHDL) từ TMA Innovation Park (TIP). Ngoài ra, phần Q&A còn có sự góp mặt của Nguyễn Thị Thùy Dương và Nguyễn Thành Danh – Chuyên viên KHDL – TIP. Suốt hơn 2 tiếng diễn ra chương trình, các chuyên gia từ TMA đã giải đáp cho các bạn sinh viên về các ứng dụng của Data Science trong các lĩnh vực, lộ trình phát triển của 1 data scientist, hay cách thức trau dồi và tìm hiểu các kiến thức liên quan. Sau chương trình, BTC cũng đã nhận được được đánh giá rất cao từ các bạn, cũng như mong muốn được tham dự các webinar chất lượng tiếp theo.

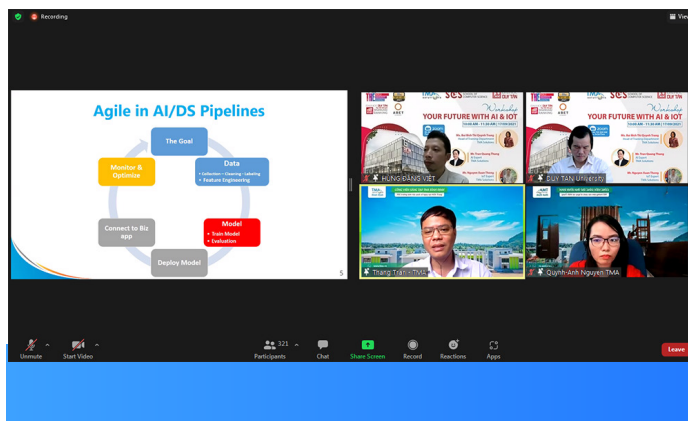
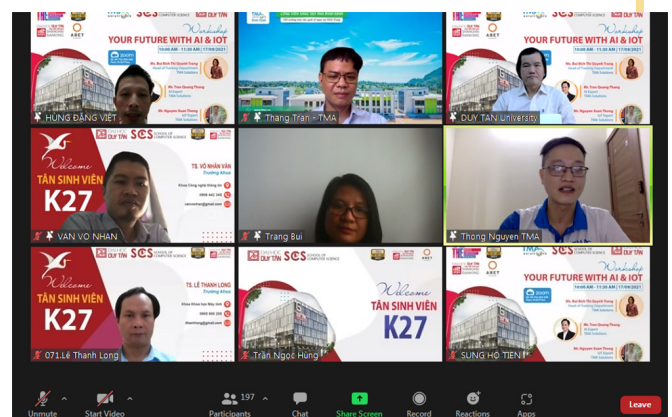


Workshop “Your future with AI & IoT”



Trước đó vào ngày 17/9/2021, TMA cũng đã giao lưu với hơn 300 bạn sinh viên trường ĐH Duy Tân Đà Nẵng trong buổi chào đón Tân Sinh viên với workshop “Your future with AI & IoT” cùng 3 topic:

- Tổng quan ngành CNTT – Chị Bùi Bích Thị Quỳnh Trang – Trưởng bộ phận Đào tạo
- Giới thiệu Overview lĩnh vực AI – Anh Trần Quang Thắng – Chuyên gia AI
- Giới thiệu overview lĩnh vực IoT – Anh Nguyễn Xuân Thông – Chuyên gia IoT



Bạn đầu các bạn còn hơi rụt rè trong việc đặt câu hỏi, nhưng chính sự nhiệt tình của các vị diễn giả đã khiến các bạn tự tin và sôi nổi hơn, giải đáp được nhiều băn khoăn, thắc mắc về chuyện ngành, chuyện nghề cho các bạn tân sinh viên. Chị Trang cũng nhắc nhở các bạn tân sinh viên tập trung trau dồi các kiến thức được thầy cô giảng dạy và cả kỹ năng tiếng Anh để có thể chuẩn bị sẵn sàng gia nhập các công ty mong muốn sau này.

Cũng trong khuôn khổ khai giảng năm học mới, anh Trương Thành Toại – Giám đốc Dự án đã tham dự chương trình giao lưu với các bạn Tân Sinh viên khoa Công nghệ Điện tử, trường ĐH Công nghiệp Tp.HCM vào 28/9/2021 để giới thiệu về TMA solutions, chia sẻ về ngành nghề cũng như cơ hội nghề nghiệp đến các bạn sinh viên.

Ngoài ra, TMA cũng cử đại diện tham dự các chương trình kiểm định AUN – QA cho trường ĐH Khoa học Tự nhiên vào ngày 8/9/2021 và góp ý chương trình đào tạo cho khoa Công nghệ phần mềm – trường ĐH Công nghệ Thông tin – ĐHQG Tp.HCM vào 29/9/2021. Tất cả các chương trình vẫn tiếp tục được triển khai qua hình thức online.



Tháng 9 vừa qua, TIP đã trao 8 suất học bổng khuyến học cho sinh viên đạt thành tích học tập tốt tại trường ĐH Quy Nhơn và trường đại học Công nghệ Thông tin & Truyền thông Việt Hàn - ĐH Đà Nẵng



Chị Lâm Thị Thanh Thảo - Trưởng phòng Hành chính và Đào tạo tại TIP đã tận tay trao 3 suất học bổng cho ba bạn sinh viên ngành CNTT tại ĐH Quy Nhơn. Các bạn đều có thành tích học tập tốt trong năm học vừa qua.

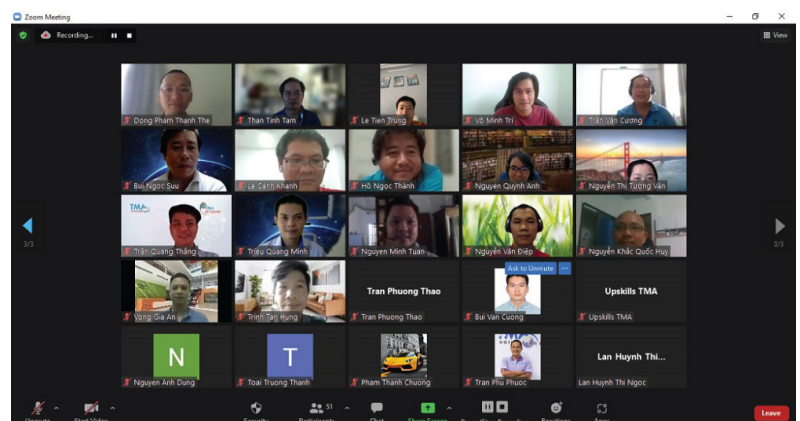
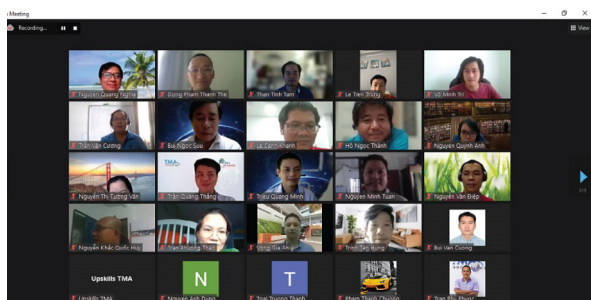
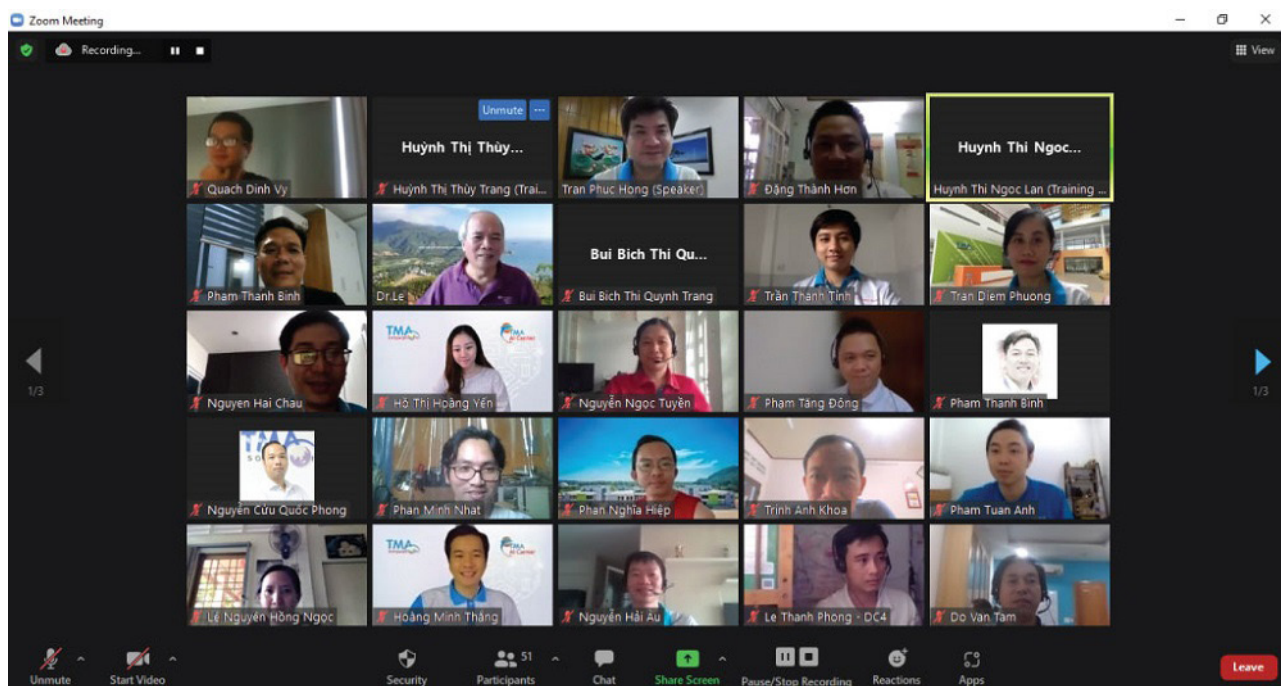


Ngoài ra, TIP còn tiếp tục trao những suất học bổng khuyến học tới các bạn sinh viên Bình Định đang học năm cuối và có thành tích học tập tốt tại Trường Đại học Công nghệ Thông tin & Truyền thông Việt Hàn – ĐH Đà Nẵng (VKU). Tuy phải tổ chức theo hình thức trực tuyến do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19, nhưng buổi lễ đã diễn ra thân mật và không kém phần trang trọng, thể hiện sự quan tâm của TIP đến những kỹ sư tài năng tương lai.

Tháng 9: “How to survive the first customer meeting?” mang đến nhiều kiến thức giá trị trong việc giao tiếp cùng khách hàng

Tháng 9 vừa qua, TMA tiếp tục duy trì hình thức đào tạo online trong giai đoạn phòng chống dịch. Song song đó, công tác đào tạo cũng có một số điểm mới thú vị như các khóa học mentoring và buổi chia sẻ “How to survive the first customer meeting?”

1 Buổi chia sẻ “How to survive the first customer meeting?”



Buổi chia sẻ “How to survive the first customer meeting?” được tổ chức dành cho anh chị BOD và Business primes:

Speakers: Dr. Lê, A. Hồng Trần

Objective: Equip general skills, foundation knowledge/experience that can apply for any kinds of 1st customer meeting

2 Các khóa học online

- Hot trend

- › C Programming - Advanced Data Type
- › Introduction to Kubernetes

- Soft skills:

- › Improving Communication Skills

- Leadership & Management:

- › Managing the Organization

- Foreign Languages:

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

3 Các khóa học live training qua zoom.us

- › Technical: Clean Code (kèm link tài liệu và training video)
- › New hire & soft skills cho nhân viên mới vẫn được tổ chức đều đặn hàng tuần.

4 Các khóa học mentoring (trainees to self-study & join weekly meeting with mentor)

- › MERN Stack
- › MariaDB
- › Java Selenium
- › Python Selenium

5 Các khóa học tháng 10

Đăng ký các khóa học tháng 10 tại đây.

Những lớp học không đủ số lượng để mở lớp sẽ được chuyển qua hình thức mentoring, các lớp học đủ số lượng học viên sẽ được tổ chức trực tuyến qua zoom.

6 Tuyển dụng

Tuyển dụng fresher và internship quý 4 hứa hẹn quay trở lại với nhiều vị trí tuyển dụng được cập nhật tại:

- › TMA Solutions - Tuyển Dụng Thực Tập Sinh
- › TMA Solutions - Tuyển Dụng Sinh Viên Mới Tốt Nghiệp

Chính sách hỗ trợ người lao động bị ảnh hưởng bởi Covid-19

Ngày 01/10/2021, Phó Thủ tướng Chính phủ Lê Minh Khái ký thay Thủ tướng Chính phủ ban hành Nghị quyết số 116/NQ-CP và Quyết định số 28/2021/QĐ-TTg quy định về việc thực hiện chính sách hỗ trợ người lao động và người sử dụng lao động bị ảnh hưởng bởi đại dịch Covid-19 từ Quỹ Bảo hiểm thất nghiệp (BHTN). Theo đó:

1 Đối tượng được hỗ trợ:

- › Người lao động đang tham gia bảo hiểm thất nghiệp (BHTN) tại thời điểm 30/09/2021
- › Người lao động đã dừng tham gia BHTN do chấm dứt hợp đồng lao động từ 01/01/2020 đến hết 30/09/2021 có thời gian đóng BHTN được bảo lưu, không gồm người hưởng lương hưu hằng tháng cũng được hỗ trợ

2 Mức hỗ trợ:

Dựa theo thời gian tham gia BHTN của người lao động, hỗ trợ 1 lần bằng tiền cụ thể như sau:

- › Dưới 12 tháng: 1,8 triệu đồng/người
- › Từ đủ 12 tháng đến dưới 60 tháng: 2,1 triệu đồng/người;
- › Từ đủ 60 tháng đến dưới 84 tháng: 2,4 triệu đồng/người;
- › Từ đủ 84 tháng đến dưới 108 tháng: 2,65 triệu đồng/người;
- › Từ đủ 108 tháng đến dưới 132 tháng: 2,9 triệu đồng/người;
- › Từ đủ 132 tháng trở lên: 3,3 triệu đồng/người.

3 Thời gian thực hiện hỗ trợ:

01/10/2021 và hoàn thành vào ngày 31/12/2021

4 Quy trình thực hiện:

- › Phòng kế toán sẽ gửi qua email thông tin về thời gian tham gia BHTN theo danh sách cơ quan BHXH cung cấp, các bạn kiểm tra và xác nhận số tháng tham gia BHTN để Phòng kế toán cung cấp cho BHXH.
- › Cơ quan BHXH kiểm tra và thực hiện chi trả qua tài khoản ngân hàng của các bạn.
- › Phòng kế toán đang làm việc cùng cơ quan BHXH để triển khai cho nhân viên TMA đang tham gia BHXH tại công ty. Khi có thông tin, thủ tục cụ thể, công ty sẽ thông báo đến tất cả các bạn.

Lưu ý: Nếu chưa cài đặt ứng dụng “VissID - Bảo hiểm xã hội số”, các bạn vui lòng cài đặt ngay theo hướng dẫn tại đây để thuận tiện cho các bạn trong việc theo dõi thời gian tham gia BHXH và cập nhật các thông tin cá nhân liên quan.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH GIÚP BẢO VỆ SỨC KHỎE LẦN MÔI TRƯỜNG



Việc điều chỉnh thói quen ăn uống hàng ngày không chỉ góp phần cải thiện vấn đề sức khỏe mà còn giúp bảo vệ môi trường và hạn chế ô nhiễm hơn. Từ đó, một số lời khuyên được các nhà khoa học đưa ra như sau:

Ăn ít thịt đỏ

“Một khẩu phần ăn không chứa thịt và đạm động vật có khả năng làm giảm 49% lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính và giảm 19% tình trạng khan hiếm nước trên thế giới” (theo Tạp chí khoa học 2018). Bên cạnh đó, một nghiên cứu cho thấy các nhà khoa học đã khuyến cáo trong việc giảm lượng thịt đỏ bởi thịt đỏ làm tăng lượng cholesterol trong máu và nó cũng chứa một loại chất sắt có thể hoạt động như một chất xúc tác trong việc phát triển bệnh tim mạch vành.



Các nhà khoa học cũng cho biết thêm đa số người chỉ ăn các sản phẩm từ thực vật sẽ ít dung nạp lượng carbon hơn rất nhiều so với người ăn các loại thực phẩm chứa đạm động vật như cá, trứng, sữa... Do đó, việc chuyển từ ăn thịt sang ăn các loại rau xanh sẽ giúp cải thiện sức khỏe của bạn mỗi ngày, giúp cải thiện vóc dáng; đồng thời, giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư và bệnh tim.

Hạn chế sữa từ động vật, thay bằng các loại sữa hạt

Bò sữa thường được nuôi bằng hormone nhân tạo để tăng sản lượng sữa của chúng. Điều này có ảnh hưởng tới sức khỏe gia súc, môi trường và cả những người tiêu thụ sữa. Mặt khác, sản xuất sữa công nghiệp cũng liên quan đến lượng khí nhà kính lớn. Thay vào đó, sữa làm từ yến mạch, đậu nành hoặc hạt dẻ cũng chính là sự lựa chọn tối ưu nếu bạn muốn thay thế các loại sữa có nguồn gốc từ động vật.

Tăng cường ăn rau xanh và trái cây

Một chế độ ăn uống gồm nhiều rau củ quả và trái cây được khuyến khích sử dụng rộng rãi, vì chúng mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe và góp phần làm xanh trái đất. Trái cây và rau quả thường có màu xanh, bởi chứa lượng lớn diệp lục. Đây là chất có khả năng tăng cường sự tái tạo tế bào và giúp tăng cường sức đề kháng cho hệ thống tiêu hoá và cơ thể. Bên cạnh đó, trái cây và rau quả chứa lượng lớn nước và chất xơ, chất khoáng, vitamin, đặc biệt là vitamin A và C, có tác dụng làm lành tổn thương và giúp hệ tiêu hoá hoạt động mạnh mẽ. Chưa kể đến, chúng còn có công dụng làm giảm viêm trong các cơ quan nội tạng, trí não và động mạch.

Ăn thực phẩm theo mùa

Ăn thực phẩm theo mùa thực sự tốt cho sức khỏe của bạn vì chúng có giá trị dinh dưỡng cao hơn so với các loại thực phẩm khác. Tốt hơn là tránh các loại thực phẩm trái mùa vì chúng được bảo quản bằng hóa chất độc hại để làm cho chúng trông tươi ngon trong một thời gian dài.

Ưu tiên những thực phẩm được sản xuất tại địa phương

Sử dụng các loại trái cây và rau quả sản xuất tại địa phương giúp giảm lượng năng lượng tiêu thụ bởi các loại thực phẩm cần thời gian để đưa ra thị trường. Ăn các thực phẩm được sản xuất tại địa phương sẽ tiết kiệm nhiên liệu, giảm lượng khí thải carbon và hỗ trợ nông nghiệp địa phương.

Hạn chế tối đa lãng phí thực phẩm



Lãng phí thực phẩm không chỉ là lãng phí tài chính, mà còn tạo ra lượng lớn chất thải thực phẩm, một nguồn sinh ra khí mê-tan, góp phần vào biến đổi khí hậu. Ngoài ra, còn gây tổn phí cho việc sử dụng nước, đất đai, lao động, năng lượng và làm gia tăng khí thải nhà kính. Giảm tối đa lãng phí thực phẩm sẽ giúp hàng triệu người không bị đói. Điều này cũng khuyến khích các doanh nghiệp hướng tới phương thức sản xuất – tiêu dùng bền vững, lành mạnh hơn.

Tránh thực phẩm đóng gói

Rất nhiều nhựa được sử dụng trong các quán ăn và nhà hàng để đóng gói thực phẩm. Điều này gây ô nhiễm môi trường, do đó, chuyển sang nước trái cây tươi và ăn thực phẩm sản xuất hàng ngày. Ngay cả khi bạn mua một thứ gì đó từ siêu thị, hãy mang theo một túi vải để giảm thiểu việc sử dụng các túi nhựa.

Mua thực phẩm có chứng nhận tiêu chuẩn

Điều này rất quan trọng, vì chúng ta phải nhận thức rõ hơn về những gì in trên bao bì của thực phẩm. Hiện nay có nhiều tiêu chuẩn khác nhau mà bạn có thể tìm thấy trên các gói thực phẩm, để đảm bảo thực phẩm có nguồn gốc và được sản xuất bền vững.

Các logo cần nhớ khi bạn mua sắm bao gồm Fairtrade (bảo vệ nông dân và công nhân ở các nước đang phát triển), Freedom Food (phúc lợi động vật), ASC, MSC CoC (tiêu chuẩn toàn cầu đối với việc nuôi trồng thủy sản có trách nhiệm), hay các tiêu chuẩn rất quen thuộc: GlobalGAP, HACCP, BRC, HALAL.

Sử dụng thực phẩm hữu cơ

Thực phẩm hữu cơ làm giảm hẳn việc sử dụng thuốc trừ sâu và phân hoá học. Chọn nó giúp thúc đẩy một cuộc sống lành mạnh và môi trường lành mạnh. Việc canh tác nông sản không dùng thuốc trừ sâu và phân bón hoá học giúp giảm ô nhiễm và khuyến khích bảo tồn đất và nước. Bạn có thể tìm mua thực phẩm hữu cơ tại các cửa hàng chuyên về hữu cơ hoặc lựa chọn những hàng hóa được gắn nhãn hữu cơ.

Có 3 loại nhãn hữu cơ thường gặp:

“100% hữu cơ”: tức là tất cả các thành phần trong thực phẩm được chứng nhận hữu cơ.

“Hữu cơ”: ít nhất 95% thành phần được chứng nhận hữu cơ.

“Được làm bằng các sản phẩm hữu cơ”: ít nhất 70% thành phần được chứng nhận hữu cơ.

*Nguồn: Tổng hợp từ **voh.com.vn** và **thanhnien.vn***

8 Bí quyết

**Lấy lại tinh thần,
trở lại với công việc
sau dịch Covid**





Sau những tháng ngày work from home, nhiều người đã bắt đầu hình thành những thói quen khó thay đổi. Chính vì vậy, việc khi quay trở lại văn phòng làm việc sau dịch sẽ gây ra không ít khó khăn cho nhiều người. Vậy làm cách nào để lấy lại tinh thần làm việc sau kỳ “nghỉ dịch” siêu dài?

Để giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn để bắt nhịp trở lại trong giai đoạn “bình thường mới”, các chuyên gia cho bạn những lời khuyên cần thiết sau đây:

1 Thôi mơ về khoảng thời gian ngủ “nướng”

Trước dịch nhiều bạn đã thiết lập được một thời khóa biểu “chuẩn không cần chỉnh”, tuy nhiên sau khoảng thời gian dài work from home nhiều bạn đã mất dần thói quen ngủ sớm và dậy đúng giờ. Tâm lý chung khi làm việc tại nhà là không mất thêm một khoảng thời gian để di chuyển đến công ty. Chính vì vậy nhiều bạn sẽ “nuôi” suy nghĩ mình “nướng” thêm một chút cũng chẳng sao đâu... lâu dần thói quen này sẽ khó bỏ hơn.

Vậy ngay từ hôm nay, dù sau 11h chỉ thị có nới lỏng việc di chuyển hay không và bạn có cần đến công ty làm việc hay không cũng nên sẵn sàng chuẩn bị tâm lý thật tốt để có thể đi làm đúng giờ vào ngày đầu tiên. Việc duy nhất bạn cần làm cho tối nay chính là bỏ hẳn suy nghĩ ngủ “nướng”.



2 Xây dựng lại thói quen ngủ sớm

Việc lấy lại tinh thần làm việc sau dịch là một điều vô cùng khó khăn mà không phải ai cũng làm được. Vì ảnh hưởng của work from home chính là đảo lộn cuộc sống khiến bạn mất cân bằng giữa thời gian nghỉ ngơi và làm việc. Bạn thường có suy nghĩ là không ai quản giờ giấc của mình nữa nên thường dồn công việc vào buổi tối để giải quyết. Điều này không những ảnh hưởng đến giờ đi làm của bạn khi “bình thường mới” mà còn đột ngột thay đổi đồng hồ sinh học ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bạn.

Vì vậy, ngay từ hôm nay các bạn nên tập thói quen ngủ sớm. Không nhất thiết là ngay ngày đầu tiên các bạn phải ngủ sớm hơn 2 tiếng, làm như vậy sẽ không hiệu quả và khiến bạn rối loạn giấc ngủ. Ngày đầu tiên các bạn có thể ngủ sớm hơn 15 – 30 phút, ngày từ 2 các bạn có thể tăng lên 45 phút, rồi bạn tăng dần đến thời gian hợp lý là có thể thiết lập lại thời gian nghỉ ngơi rồi đấy.

3 Tìm động lực ở công ty để đi làm

Thay vì ngồi trước máy tính nhiều giờ liền trong tình trạng chán nản và mơ tưởng đến giờ về nhà. Vậy tại sao bạn không lấy lại tinh thần làm việc bằng cách liệt kê một loạt động lực khi đi làm. Đó có thể là dự định cho sở thích của bạn như: mua sắm, du lịch, học phí... hay những dự định cho gia đình như: dành tiền để xây dựng nhà cho bố mẹ, mua đồ nội thất tặng. Hay đơn giản nhất là được gặp lại đồng nghiệp sau khoảng thời gian xa cách. Hơn nữa việc di chuyển đến công ty làm việc cũng giúp bạn có cơ hội ngắm nhìn lại khung cảnh quen thuộc mà bạn đã bỏ lỡ suốt mấy tháng ở nhà.



4 Mặc trang phục yêu thích

Bạn tin không, trang phục cũng ảnh hưởng đến tinh thần của bạn. Hãy mặc trang phục mà bạn cảm thấy thoải mái nhất vào ngày đi làm đầu tiên sau kỳ nghỉ, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn, có nhiều năng lượng tích cực hơn để vượt qua bất cứ thử thách nào đang chờ đợi phía trước.

5 Lên ý tưởng trang trí lại bàn làm việc

Nếu bạn đang chán nản việc quay trở lại bàn làm việc nhằm chán ở công ty hãy tận dụng ngay cho mình những vật dụng trang trí bàn làm việc ngay từ hôm nay nhé. Các bạn có thể tham khảo những ý tưởng trang trí bàn làm việc, sau đó lên các trang bán hàng trực tuyến để đặt những vật dụng cần để trang trí. Bước tiếp theo bạn chỉ cần mang những món đồ này vào công ty và bắt tay vào việc decor là được.

Chỉ cần một thay đổi nhỏ ở bàn làm việc cũng đủ giúp bạn lấy lại tinh thần làm việc và cải thiện tâm trạng tốt hơn. Đặc biệt các bạn nên trang trí vài chậu cây nhỏ như: xương rồng, sen đá, cây lưỡi hổ... để tạo mảng xanh cho không gian làm việc và có thể hút bớt các bức xạ từ thiết bị điện tử trong văn phòng. Nếu được các bạn có thể chọn chăm sóc vài chú cá nhỏ để tạo niềm vui trong công việc nhé!

6 Chủ động tiếp nhận nguồn không khí trong lành

Không khí trong lành giúp cải thiện lưu thông không khí, giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh.

Nếu bạn có khả năng mở cửa sổ hoặc cửa ra vào trong không gian làm việc của mình, hãy tận dụng cơ hội đó.

Một làn gió có thể giúp không khí không bị ô nhiễm và được tái chế, mang lại sự thông thoáng và giảm nguy cơ lây truyền vi rút.

7 Lập ra những kế hoạch mới

Công việc thường ngày sẽ có lúc khiến bạn buồn chán và cảm giác này sẽ tăng lên khi bạn vừa kết thúc một kỳ nghỉ dài. Tuy nhiên, nếu bạn có một mục tiêu mới cần chinh phục hay muốn thực hành một phương pháp mới để cải tiến công việc thì điều này sẽ khiến bạn hưng phấn hơn và nhanh chóng quên đi cảm giác buồn chán.

Thay vì các bạn dành thời gian để mơ mộng về khoảng thời gian thoải mái không ai quản lý khi làm việc tại nhà, thì hãy tận dụng khoảng thời gian này để lên kế hoạch cho bản thân nhằm lấy lại tinh thần làm việc. Bạn không cần phải “lên plan” cho hẳn 5 hay 10 năm, bạn cũng có thể bắt đầu từ những việc đơn giản như lập danh sách những việc cần làm cho ngày đầu tiên trở lại công ty.

8 Vệ sinh khu vực làm việc thường xuyên

Lau sạch bàn làm việc nếu điều đó khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn, đặc biệt nếu bạn làm ca hai hoặc ngồi chung bàn.

Khăn tắm cotton hoặc chất khử trùng để tiêu diệt mọi dấu vết của virus trên bề mặt.

Với các biến thể COVID-19 mới xuất hiện, việc vệ sinh vẫn sẽ là một nhiệm vụ cần bạn phải tuân thủ, để chống lại chúng.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần tuân thủ nghiêm ngặt các quy định về phòng chống dịch tại cơ quan làm việc để bảo vệ an toàn cho chính bản thân và mọi người xung quanh.

Qua những chia sẻ trên, hy vọng các bạn có thể xóa tan đi những mệt mỏi chán nản và lấy lại tinh thần làm việc sau những ngày “nghỉ” dài hạn cũng như giữ gìn sức khỏe, an toàn cho bản thân trong giai đoạn nhạy cảm này. Đừng quên, khi đến công ty hãy nở một nụ cười thật tươi kèm theo những lời hỏi thăm sức khỏe đến đồng nghiệp sau những tháng ngày xa cách nữa nhé!

Nguồn: Tổng hợp từ mevacon.giaoduc.edu.vn và laodong.vn