

BẢN TIN NỘI BỘ

VOL

15



Công ty Cổ phần China Steel & Nippon Steel Việt Nam

VỮNG BƯỚC VƯƠN XA



MỤC LỤC



VĂN HÓA CHÀO HỎI “LUÔN AN TOÀN” TẠI CSVC 01

TỔNG QUAN THỊ TRƯỜNG THÉP TOÀN CẦU NĂM 2025 03

CSVCS CẬP NHẬT TIÊU CHUẨN VỀ CHẤT LƯỢNG SẢN PHẨM TIỀN TIẾN 07

CSVCS - CSVCS CHUNG TAY HỖ TRỢ NGƯỜI NGHÈO ĐỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN ẤT TỶ 2025 09

CSVCS HOÀN THÀNH CUỘC HỢP ỦY BAN PTBV NĂM 2024 11

CSVCS CHÚC MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 8/3 14

PHÚC LỢI CHO CSVCS-ER 17

CÁCH PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG 23

TẾT 3 MIỀN - SẮC XUÂN TRÊN MỌI NẸO ĐƯỜNG 25

VĂN HÓA CHÀO HỎI “LUÔN AN TOÀN” TẠI CSVC



Từ cuối năm 2014, hoạt động chào hỏi về an toàn đã trở thành một phần không thể thiếu trong văn hóa CSVC. Cụm từ “LUÔN AN TOÀN” không chỉ là lời chào trong các hoạt động và cuộc họp mà còn thể hiện cam kết mạnh mẽ của toàn thể nhân viên đối với an toàn lao động.

Ở CSVC, chào hỏi mọi lúc mọi nơi bằng câu chào “LUÔN AN TOÀN” là một hình thức văn hóa công ty để mọi người cùng nhau trao đổi các lời chúc an toàn.

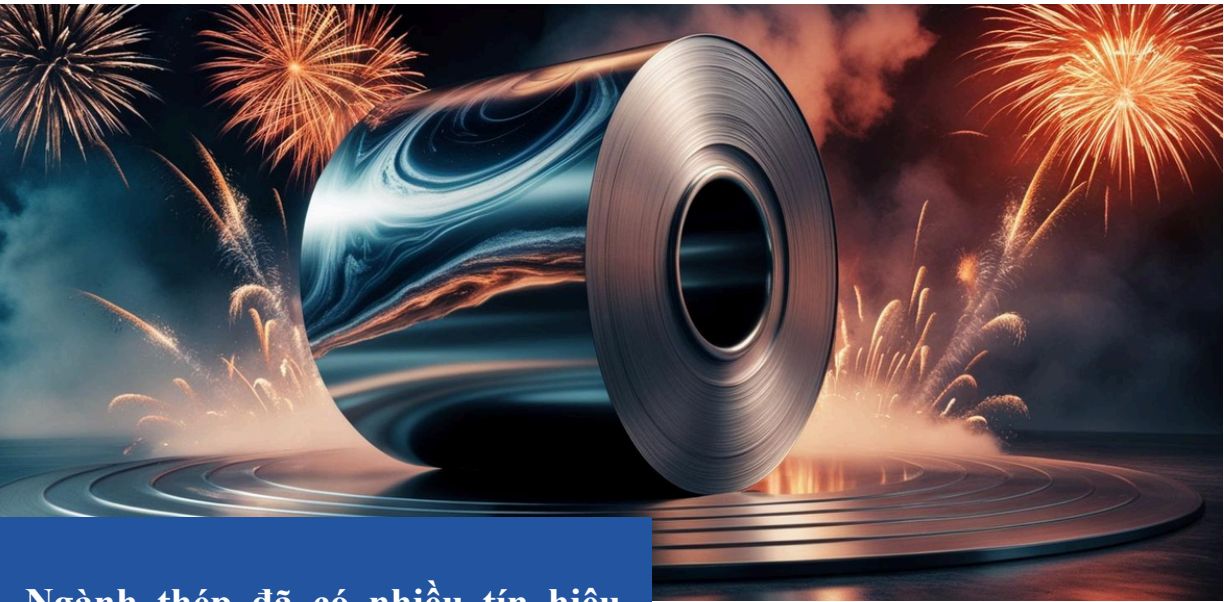
Tại CSVC, việc chào hỏi bằng “LUÔN AN TOÀN” ở mọi thời điểm, mọi địa điểm là một cách để nhắc nhở nhau về tầm quan trọng của an toàn. Lời chào này được thực hiện với giọng nói rõ ràng, dứt khoát, cùng tư thế nghiêm túc, thể hiện tinh thần tập trung, đoàn kết và kỷ luật trong công việc.

Văn hóa “LUÔN AN TOÀN” không chỉ dừng lại ở nội bộ công ty mà còn mở rộng đến đối tác và nhà thầu, tạo sự gắn kết giữa tất cả các bên liên quan. Đây là một phần quan trọng trong nỗ lực xây dựng môi trường làm việc an toàn, chuyên nghiệp và bền vững tại CSVC.



TỔNG QUAN NGÀNH THÉP 2025

Nguồn từ báo kinh tế



Ngành thép đã có nhiều tín hiệu phục hồi và dần ổn định trở lại trong năm 2024 sau thời gian dài lao dốc. Tuy nhiên, các dữ liệu phục hồi chủ yếu vẫn so sánh dựa trên mức nền thấp của năm ngoái. Bước sang năm 2025, cơ hội và thách thức vẫn đan xen, khiến ngành thép chưa thể bút phá tăng trưởng.

Trước đó, xuất khẩu sắt thép “tăng trưởng nóng” trong năm 2021 với kim ngạch cao chưa từng có là 11,79 tỷ USD. Tuy nhiên, do ảnh hưởng bởi yếu tố thị trường, xuất khẩu sắt thép chỉ còn đạt 7,98 tỷ USD trong năm 2022. Năm 2023 chứng kiến sự tăng trưởng trở lại của ngành với kim ngạch xuất khẩu đạt 8,34 tỷ USD.

Xuất khẩu sắt thép có thể mang về 9 tỷ USD

Theo số liệu của Tổng cục Hải quan, lũy kế từ đầu năm đến ngày 15.12, Việt Nam thu về 8,75 tỷ USD từ việc xuất khẩu 12,16 triệu tấn sắt thép, tăng 10,4% về kim ngạch và 15,8% về lượng so với cùng kỳ năm trước. Với kết quả này, kim ngạch xuất khẩu sắt thép năm nay có thể đạt 9 tỷ USD và tiến gần mốc 11 tỷ USD từng đạt được.



Việt Nam hiện xuất khẩu sắt thép sang 32 thị trường chính. Trong đó, Mỹ là thị trường lớn nhất với 1,64 triệu tấn sắt thép trong 11 tháng năm 2024, tăng 79% về lượng so với cùng kỳ năm trước. Italy đứng thứ hai với 1,23 triệu tấn sắt thép, giảm 14,8% so với cùng kỳ. Tiếp đến là thị trường Campuchia với lượng xuất khẩu tăng 11,9%, đạt 1,08 triệu tấn.

Về sản xuất thép trong nước, Hiệp hội Thép Việt Nam (VSA) ước tính có thể tăng 10%. Tính riêng 11 tháng qua, sản xuất thép thô đạt hơn 20,06 triệu tấn, tăng 16% so với cùng kỳ năm 2023; tiêu thụ thép thô nội bộ và xuất bán đạt 19,57 triệu tấn, tăng 16% so với cùng kỳ. Sản xuất thép thành phẩm các loại đạt 26,948 triệu tấn, tăng 7,7%.



Cũng trong 11 tháng năm 2024, Việt Nam bán hàng thép thành phẩm đạt 26,776 triệu tấn, tăng 13% so với cùng kỳ. Mức tăng trưởng được ghi nhận ở hầu hết các mặt hàng, trong đó cuộn cán nguội (CRC) tăng cao nhất là 40,8%; tiếp đến là tôn mạ kim loại và sơn phủ màu tăng 32,8%, thép xây dựng 11,9% và ống thép 4,8%, riêng thép cuộn cán nóng (HRC) giảm 2,2% so với cùng kỳ 2023.

Nguồn từ báo kinh tế



Bước sang năm 2025, Hiệp hội Thép Việt Nam dự báo sản xuất thép tăng 8%. Điều này một phần nhờ hoạt động giải ngân vốn đầu tư công. Các chương trình phát triển hạ tầng như xây dựng các tuyến cao tốc, sân bay, đường sắt và các khu đô thị thông minh được đẩy mạnh sẽ tạo ra nhu cầu thép lớn cho ngành xây dựng. Cùng với đó là động lực từ sự hồi phục của thị trường bất động sản khi nguồn cung căn hộ tại Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh được dự báo tăng trung bình 21%/năm trong giai đoạn 2025 - 2026. Cả phân khúc căn hộ chung cư và bất động sản đất nền đều có thể tăng trưởng từ năm 2025 nhờ các vướng mắc pháp lý được tháo gỡ bởi các luật mới về bất động sản.

Bên cạnh đó, việc các thị trường quốc tế như Mỹ, EU và ASEAN dần phục hồi sau đại dịch cũng tạo ra cơ hội xuất khẩu cho các doanh nghiệp thép Việt Nam. Mặc dù có sự cạnh tranh gay gắt từ các quốc gia sản xuất thép lớn như Trung Quốc, Ấn Độ hay Nhật Bản nhưng với chất lượng thép ngày càng được cải thiện, cộng với lợi thế chi phí sản xuất thấp, thép Việt Nam vẫn có cơ hội gia tăng xuất khẩu trong thời gian tới.

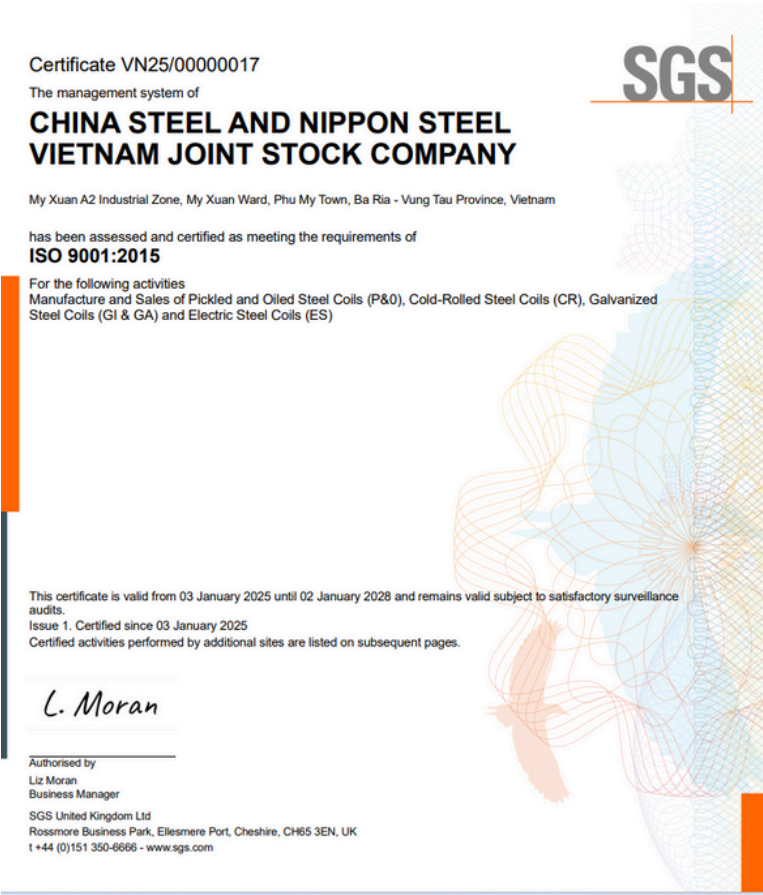


CSVC CẬP NHẬT TIÊU CHUẨN VỀ CHẤT LƯỢNG SẢN PHẨM TIỀN TIẾN

Luôn tiên phong trong đổi mới tiêu chuẩn

Trong bối cảnh ngành thép không ngừng phát triển, việc tuân thủ các tiêu chuẩn quốc tế không chỉ giúp sản phẩm của chúng ta đạt chất lượng cao hơn mà còn nâng cao uy tín thương hiệu trên thị trường. Chính vì thế, công ty thường xuyên cập nhật các tiêu chuẩn như:

- Tiêu chuẩn ASTM (Mỹ)
- Tiêu chuẩn JIS (Nhật Bản)
- Tiêu chuẩn EN (Châu Âu)
- Tiêu chuẩn TCVN (Việt Nam)



Cải tiến liên tục trong sản xuất

Việc áp dụng các tiêu chuẩn mới không chỉ dừng lại ở giấy tờ mà còn được công ty triển khai vào thực tế bằng cách:

- ✓ Nâng cấp dây chuyền sản xuất để đảm bảo đáp ứng yêu cầu kỹ thuật mới nhất.
- ✓ Tổ chức các buổi đào tạo cho cán bộ, công nhân viên về các tiêu chuẩn mới.
- ✓ Kiểm tra, đánh giá chất lượng định kỳ nhằm đảm bảo sản phẩm luôn đạt chuẩn.

Cam kết chất lượng – Hướng đến sự phát triển bền vững.



Ban lãnh đạo công ty khẳng định rằng, việc áp dụng các tiêu chuẩn tiên tiến không chỉ giúp nâng cao chất lượng sản phẩm mà còn tạo nền tảng vững chắc để công ty phát triển bền vững, mở rộng thị trường và tăng cường sự tin cậy từ khách hàng.



CAM KẾT CHẤT LƯỢNG – HƯỚNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG





CSVC LAN TỎA YÊU THƯƠNG DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN ẤT TÝ 2025: TRAO HƠN 90 SUẤT QUÀ TẾT CHO HỘ NGHÈO TẠI XÃ CHÂU PHA, THỊ XÃ PHÚ MỸ.

Nhân dịp Tết Nguyên đán Ất Tỵ 2025, Công ty CP China Steel & Nippon Steel Việt Nam (CSVC) phối hợp với Hội Chữ thập đỏ thị xã Phú Mỹ tổ chức chương trình trao tặng hơn 90 suất quà Tết cho các hộ nghèo và gia đình có hoàn cảnh khó khăn tại xã Châu Pha, thị xã Phú Mỹ.



Chương trình đã mang 90 phần quà ý nghĩa đến tay các hộ dân tại 5 ấp gồm: Tân Ninh, Tân Lễ, Tân Ro, Tân Long và Bàu Phượng thuộc xã Châu Pha, thị xã Phú Mỹ, tỉnh BRVT. Mỗi suất quà trị giá 1 triệu đồng, bao gồm 500 nghìn đồng tiền mặt cùng các nhu yếu phẩm cần thiết, với tổng kinh phí lên đến 90 triệu đồng.

Hoạt động này nằm trong khuôn khổ chương trình “Tết Nhân Ái” Xuân Ất Tỵ 2025, được CSVC và Hội Chữ thập đỏ thị xã Phú Mỹ phối hợp thực hiện nhằm lan tỏa tinh thần sẻ chia, mang lại niềm vui Tết đến với những người dân có hoàn cảnh khó khăn.



Phát biểu tại chương trình, ông Peng Wei-Yeh, Tổng Giám đốc Công ty CP China Steel & Nippon Steel Việt Nam, bày tỏ sự tri ân sâu sắc đến Hội Chữ thập đỏ thị xã Phú Mỹ vì đã làm cầu nối giúp công ty đến gần hơn với người dân. Ông nhấn mạnh rằng những món quà Tết không chỉ mang ý nghĩa vật chất mà còn là sự gắn kết tinh thần, thể hiện truyền thống “Lá lành đùm lá rách” của dân tộc, với mong muốn mang đến một cái Tết đủ đầy, ấm no cho các hộ gia đình khó khăn.

Trong buổi sáng, lãnh đạo công ty CSVC cùng cán bộ hội chữ Thập đỏ tới thăm hỏi trực tiếp 3 gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn trên địa bàn xã.



Lãnh đạo CSVC tới thăm gia đình bà Trần Thị Liên sinh năm 1942 tại thôn Tân Lễ A. Người gia neo đơn và bản thân bị mù.



Lãnh đạo CSVC tới thăm gia đình chị Nguyễn Thị Huệ sinh năm 1983 tại thôn Tân Lễ B. Bản thân hậu sản sau sinh bị liệt, chồng bỏ đi phải nuôi con 1 mình.



Lãnh đạo CSVC tới thăm gia đình chị Đào Thị Tuyên sinh năm 1983 tại thôn Tân Lễ A. Bản thân bị TNGT năm liệt giường, chồng bỏ đi phải nuôi 3 con nhỏ.

Không chỉ chú trọng vào sản xuất kinh doanh, trong nhiều năm qua, CSVC luôn đồng hành cùng cộng đồng thông qua các hoạt động an sinh xã hội như thăm khám chữa bệnh cho Mẹ Việt Nam Anh hùng, trao học bổng cho học sinh hiếu học, hỗ trợ các gia đình khó khăn, đặc biệt vào mỗi dịp Tết. Những món quà tuy nhỏ nhưng đã góp phần mang đến mùa xuân ấm áp, tràn đầy yêu thương cho những mảnh đời bất hạnh.

Chương trình “Tết Nhân Ái” của CSVC đã góp phần làm sáng lên giá trị nhân văn, lan tỏa yêu thương trong cộng đồng, đúng với ý nghĩa của một mùa xuân đoàn viên, hạnh phúc.

CUỘC HỌP ỦY BAN PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG CSVCS
ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG NĂM 2025



CSVC GOVERNANCE
SUSTAINABILITY COMMITTEE
PERFORMANCE REVIEW IN 2024
(from 1/1/2024 to 30/11/2024)



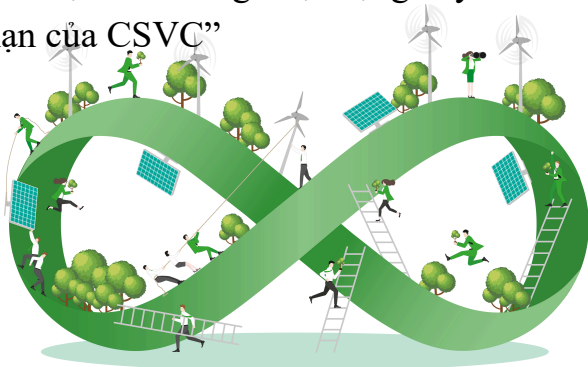
Ngày 18/2/2025 Ủy ban Phát triển Bền vững CSVCS đã tổ chức cuộc họp nhằm đánh giá kết quả thực hiện ESG (Môi trường - Xã hội - Quản trị) trong năm 2024 và đề ra chiến lược phát triển bền vững cho năm 2025.

THÀNH TỰU NỔI BẬT NĂM 2024

Cuộc họp mở đầu với phần báo cáo tổng kết các kết quả ESG trong năm qua. Chủ tịch Ủy ban Phát triển Bền vững của công ty, đã ghi nhận những thành tựu quan trọng mà CSVCS đã đạt được, bao gồm:

- Giảm thiểu tác động môi trường thông qua các dự án xanh;
- Đẩy mạnh hoạt động cộng đồng và phúc lợi xã hội;
- Cải tiến quản trị doanh nghiệp, nâng cao tính minh bạch và trách nhiệm.

Tổng giám đốc ông Peng, Wei – Yeh nhấn mạnh: “Năm 2024, chúng ta đã đạt được những bước tiến đáng kể trong các hoạt động ESG, nhưng cần tiếp tục nỗ lực để những hoạt động này trở thành một phần không thể thiếu trong chiến lược phát triển dài hạn của CSVCS”



CHIẾN LƯỢC PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG NĂM 2025

Một trong những mục tiêu quan trọng trong cuộc họp là xây dựng chiến lược ESG cho năm 2025. Ban lãnh đạo công ty đã thống nhất các mục tiêu trọng tâm, bao gồm:



- Môi trường (Environmental):**
- Giảm lượng 10% khí thải carbon so với năm 2024;
 - Đẩy mạnh sử dụng năng lượng tái tạo và tiết kiệm năng lượng;
 - Tăng cường các hoạt động bảo vệ môi trường, tham gia các sáng kiến cộng đồng.

- Xã hội (Social):**
- Hỗ trợ giáo dục, đào tạo và phát triển an sinh xã hội;
 - Thúc đẩy sự đa dạng, hòa nhập trong môi trường làm việc;
 - Tăng cường phúc lợi, chăm sóc sức khỏe cho nhân viên.



- Quản trị (Governance):**
- củng cố quản trị doanh nghiệp minh bạch, hiệu quả.
 - Thực hiện các biện pháp nâng cao trách nhiệm xã hội và trách nhiệm đối với cổ đông.
 - Triển khai các hệ thống báo cáo và đánh giá ESG độc lập, đảm bảo tính minh bạch và công khai.

CAM KẾT HÀNH ĐỘNG

Các thành viên Ủy ban Phát triển Bền vững đã thống nhất kế hoạch triển khai cụ thể cho năm 2025. Tổng giám đốc CSVCS khẳng định: “CSVCS cam kết đưa ESG vào trung tâm chiến lược phát triển của công ty, đề nghị tất cả các bộ phận phải phối hợp chặt chẽ để đảm bảo đạt được mục tiêu phát triển bền vững”

Với những định hướng rõ ràng, năm 2025 sẽ là cột mốc quan trọng để CSVCS nâng cao trách nhiệm bền vững, để tạo ra một môi trường làm việc công bằng, thân thiện với cộng đồng và góp phần bảo vệ môi trường.

Chào mừng ngày 8/3

TÔN VINH NHỮNG BÓNG HỒNG CỦA CSVC



#SỰ KIỆN ĐẦY Ý NGHĨA VÀ ẤM ÁP
#LỜI TRI ÂN CHÂN THÀNH

Nhân dịp Ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3, CSVC đã gửi tặng những phần quà ý nghĩa đến toàn thể nữ nhân viên như một lời tri ân và động viên dành cho những đóng góp quan trọng của họ.

Với mong muốn mang đến niềm vui và sự khích lệ, Ban lãnh đạo công ty đã chuẩn bị những món quà thiết thực dành cho các chị em. Đây là một trong những hoạt động thể hiện sự quan tâm, trân trọng đối với đội ngũ nữ nhân viên – những người luôn tận tâm và nỗ lực trong công việc.



“Phụ nữ không chỉ đóng vai trò quan trọng trong gia đình mà còn là một phần không thể thiếu trong sự phát triển của doanh nghiệp. Chúng tôi hy vọng những món quà nhỏ này sẽ mang lại niềm vui và động lực để các chị em tiếp tục gắn bó và cống hiến.”



Những món quà đã được gửi tận tay từng nhân viên nữ trong không khí ấm áp, thân tình. Nhận được sự quan tâm này, nhiều chị em bày tỏ niềm vui và sự trân trọng trước tình cảm mà công ty dành cho mình.

Thông qua hoạt động này, CSVC tiếp tục khẳng định cam kết xây dựng một môi trường làm việc chuyên nghiệp, quan tâm đến đời sống tinh thần của nhân viên và luôn tôn vinh những đóng góp quan trọng của phụ nữ trong sự phát triển chung.





CSVC

ER

CSV CER - PHÚC LỢI DÀNH CHO NHÂN VIÊN-SỰ QUAN TÂM TỪ CSVC

Nhằm tạo ra một môi trường làm việc thoải mái, giúp nhân viên yên tâm công tác, Công ty CSVC luôn đặt phúc lợi lên hàng đầu. Chúng tôi tự hào mang đến những chính sách hỗ trợ tốt nhất cho nhân viên CSVC.

XE ĐƯA ĐÓN - AN TOÀN, THUẬN TIỆN

Công ty CSVC cung cấp dịch vụ xe đưa đón miễn phí, đảm bảo nhân viên được di chuyển an toàn, đúng giờ. Hệ thống xe chạy theo nhiều tuyến đường, bao phủ khu vực trung tâm và ngoại thành, phù hợp với nhu cầu di chuyển của nhân viên.



BỮA CƠM CA - CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Hiểu rõ tầm quan trọng của dinh dưỡng, bếp ăn tại CSVC luôn chú trọng trong việc đổi mới thực đơn nhằm đảm bảo đầy đủ dưỡng chất. Ngoài ra, chúng tôi cũng định kỳ tổ chức khảo sát ý kiến nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn, giúp nhân viên có trải nghiệm ẩm thực tốt nhất để đảm bảo năng lượng làm việc mỗi ngày.



KÝ TÚC XÁ - NƠI AN CƯ LÝ TƯỞNG

Nhằm giúp nhân viên ổn định cuộc sống, CSVC cung cấp ký túc xá với đầy đủ tiện nghi như wifi, khu vực sinh hoạt chung, và an ninh đảm bảo 24/7. Môi trường sống tiện lợi, an toàn giúp nhân viên an tâm, giảm bớt gánh nặng nhà ở và tập trung phát triển công việc hiệu quả.



ĐỒNG PHỤC - TỰ HÀO VÀ CHUYÊN NGHIỆP



Nhằm xây dựng hình ảnh chuyên nghiệp và thể hiện bản sắc doanh nghiệp, CSVC trang bị đồng phục chính thức cho nhân viên. Với thiết kế đồng phục hiện đại, thoải mái, phù hợp với đặc thù công việc, không chỉ đảm bảo sự thuận tiện khi làm việc mà còn góp phần tạo nên sự gắn kết và tự hào trong đội ngũ nhân viên



CSVC - ER

SỰ KIỆN THƯỜNG NIÊN - GẮN KẾT VÀ PHÁT TRIỂN

Hàng năm, CSVC tổ chức các sự kiện như TeamBuilding, Year End Party (YEP), và các hoạt động văn hóa thể thao khác nhằm tăng cường sự gắn kết giữa các bộ phận, tạo không khí vui vẻ và động lực làm việc cho nhân viên. Bên cạnh đó, với các phúc lợi đồng bộ từ chế độ đãi ngộ, chăm lo đời sống đến các hoạt động tinh thần, CSVC luôn nỗ lực mang đến một môi trường làm việc tốt nhất. Chúng tôi tin rằng, khi nhân viên được quan tâm và tạo điều kiện phát triển, họ sẽ có thêm động lực gắn bó lâu dài và đóng góp nhiều hơn vào sự thành công của công ty.



VỮNG VÀNG BƯỚC CHÂN, TINH THẦN GẮN KẾT HÀNH TRÌNH MINH ĐẠM



Nguồn: Ms Quế Linh

Ngày 15/2/2025, dưới sự “cầm đầu” đầy uy tín của hai sếp MVP và MAVP, nhóm Quản lý thuộc Khối Quản lý đã lên đường chinh phục núi Minh Đạm. Đây không chỉ là dịp để rèn luyện sức khỏe mà còn là cơ hội để cả đoàn kiểm tra xem thể lực của mình đến đâu khi theo chân hai vị lãnh đạo “đa năng” này.

Với tinh thần “Đi đâu thì đi, đi chung mới vui”, đoàn nhanh chóng nhận ra rằng việc leo núi không khó, cái khó là làm sao vừa đi vừa nói chuyện, vừa thở mà vẫn có được những tấm hình “check-in” lung linh. Những đoạn dốc hay những bậc đá gập ghềnh không làm chùn bước những thanh niên thích sống ảo trong đoàn chúng tôi.

Xuất phát từ 2 hướng Hồ Chí Minh và Vũng Tàu vào sáng sớm, cả đoàn đến chân núi lúc 8h30, sẵn sàng tinh thần cho một chuyến đi không chỉ đầy thử thách mà còn tràn ngập tiếng cười. Sau màn khởi động chớp nhoáng (mà thực chất là tranh thủ “xả e” và chụp hình lưu niệm khi ai nấy vẫn còn xinh tươi), đoàn chính thức bắt đầu hành trình leo núi.



Nguồn: Ms Quế Linh

Suốt dọc đường, tinh thần đồng đội được phát huy tới đa khi cả đoàn vừa thở dốc vừa động viên nhau. Những câu nói động viên kiểu: “Cố lên, sắp tới rồi!” xuất hiện với tần suất dày đặc, dù “sắp tới” vẫn là một khái niệm khá mơ hồ. Cuối cùng, sau gần hai giờ nán thở của các mountaineers, đoàn đã đặt chân lên đỉnh Minh Đạm, nơi có view biển Long Hải đẹp mê hồn – hoặc có thể do ai cũng kiệt sức nên thấy gì cũng đẹp.

Nguồn: Ms Quế Linh

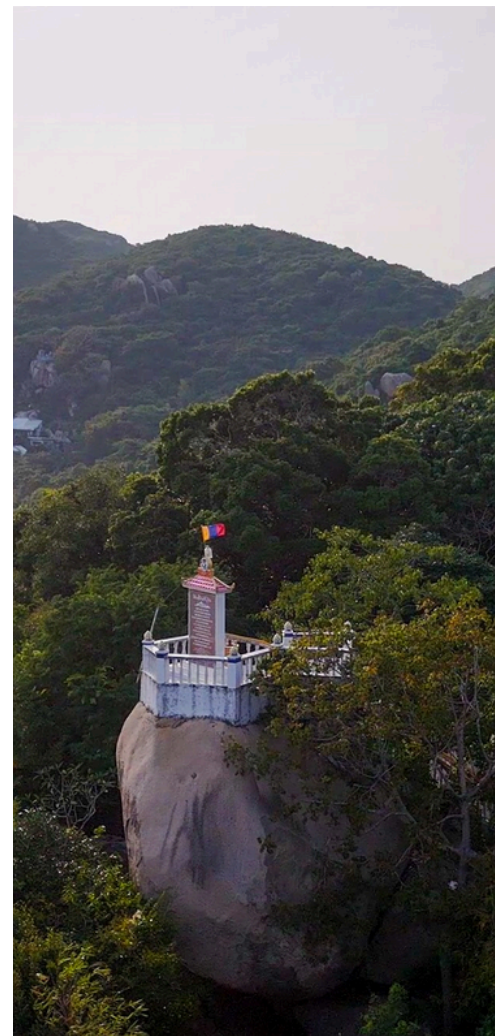


Tại đây, cả đoàn tranh thủ check-in, chụp hình để chứng minh rằng mình đã thật sự lên tới ĐỈNH trước khi “những chiếc bụng đói” quyết định... xuống núi ngay để kịp bữa trưa. Đúng như kế hoạch, sau khi “trả giá” bằng mồ hôi và công sức, đoàn đã có một bữa trưa thịnh soạn tại một nhà hàng ven biển, với tinh thần vừa vui vẻ vừa tự hào vì đã sống sót sau chuyến hành trình.



Nguồn: Ms Quế Linh

Chuyến đi lần này không chỉ giúp các thành viên rèn luyện sức khỏe mà còn giúp họ hiểu thêm một điều quan trọng: Nếu muốn chinh phục thử thách trong công việc, hãy sẵn sàng tinh thần... chạy KPIs như khi leo núi! Một trải nghiệm đáng nhớ, một kỷ niệm khó quên – và chắc chắn, lần sau sẽ còn vui hơn nữa!



Nguồn từ báo sức khỏe



Say nắng là căn bệnh nghiêm trọng được gây ra bởi tác động của nắng nóng. Bệnh xuất hiện khi cơ thể không còn khả năng kiểm soát nhiệt độ: thân nhiệt gia tăng nhanh chóng, ra mồ hôi không đủ để giải tỏa nhiệt và cơ thể không thể tự làm mát. Trong khoảng 10-15 phút, thân nhiệt có thể tăng lên đến 39,5 độ C hoặc cao hơn. Say nắng, hay còn được gọi là sốc nhiệt, là một tình trạng khẩn cấp có thể giết hoặc gây tổn hại cho não và các cơ quan nội tạng khác trong cơ thể.



Nếu không được điều trị cấp cứu kịp thời, say nắng có thể dẫn tới tử vong hoặc tàn phế vĩnh viễn. Với đặc điểm khí hậu tại Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu, chúng ta sẽ đối mặt với nhiều đợt nắng nóng gay gắt. Dưới đây là một số biện pháp phòng chống say nắng hiệu quả mà chúng ta nên áp dụng:



Hạn chế đi ra ngoài đường, ngoài trời nóng khi không thật cần thiết. Nếu buộc phải đi ra khỏi nhà vào những ngày nắng nóng hãy đảm bảo đội mũ, mặc quần áo bảo vệ, đeo kính, khẩu trang và sử dụng kem chống nắng để bảo vệ cơ thể khỏi tác động của ánh nắng.

Uống đủ lượng nước, đặc biệt là đối với những người làm việc ngoài trời, để bù nước cho cơ thể. Có thể uống nước chanh hoặc nước pha muối loãng, nước pha Oresol ...

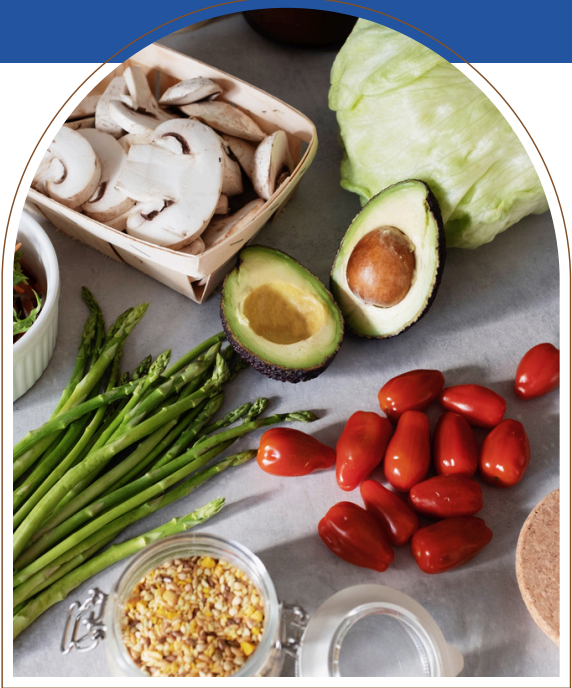


Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng đặc biệt trước khi chế biến thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Cần tuân thủ các nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm và bổ sung dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để đảm bảo cơ thể được cung cấp đủ vitamin và tăng cường sức đề kháng.



Đảm bảo nhiệt độ trong nhà không quá thấp và tránh để gió quạt thổi trực tiếp vào người.



Tết 3 miền

SẮC XUÂN TRÊN MỌI Nẻo ĐƯỜNG

TẾT MIỀN BẮC – TRANG TRỌNG VÀ TRUYỀN THỐNG



Miền Bắc đón Tết với không khí se lạnh, mai vàng nhường chỗ cho sắc đỏ của đào thắm và cây quất trĩu quả. Những món ăn truyền thống không thể thiếu trên mâm cỗ ngày Tết gồm bánh chưng vuông vắn, dưa hành chua chua, giò chả thơm ngon và thịt đông béo ngậy. Đêm giao thừa, mọi người quây quần bên nhau, cùng nhau dâng hương lên bàn thờ tổ tiên, đón chào năm mới với niềm tin vào sự may mắn, hạnh phúc.



Nguồn: Nhâm Tiến Dũng - P5





TẾT MIỀN TRUNG – MỘC MẠC VÀ ẤM ÁP

Miền Trung với điều kiện thời tiết khắc nghiệt nhưng vẫn luôn giữ được nét đặc trưng riêng trong ngày Tết. Nếu miền Bắc có bánh chưng thì miền Trung có bánh tét, tượng trưng cho sự sung túc, no đủ. Mâm cỗ ngày Tết ở đây thường có thịt heo ngâm nước mắm, dưa món giòn rụm, nem chua đậm vị. Người miền Trung coi trọng lễ nghi, nên những ngày đầu năm, việc chúc Tết, viếng thăm họ hàng, thắp hương tổ tiên là những phong tục không thể thiếu.



TẾT MIỀN NAM PHONG KHÁNG VÀ RỰC RỠ



Miền Nam đón Tết với thời tiết ấm áp, tràn ngập sắc vàng của hoa mai và sự náo nhiệt của chợ Tết. Người miền Nam chuộng sự đơn giản nhưng đầy đủ, thể hiện qua mâm cỗ với bánh tét, củ kiệu, thịt kho hột vịt, canh khổ qua nhồi thịt – biểu tượng của việc bỏ lại nỗi buồn năm cũ để đón chào năm mới tươi sáng. Những ngày đầu năm, không khí vui tươi tràn ngập với những lời chúc tốt đẹp, lì xì may mắn và những chuyến du xuân đầu năm.



Dù có sự khác biệt trong phong tục và cách đón Tết, nhưng tinh thần sum vầy, hướng về cội nguồn và mong cầu một năm mới an khang thịnh vượng là điều chung của người dân trên khắp mọi miền đất nước. Tết là dịp để mỗi chúng ta thêm yêu quê hương, gìn giữ và phát huy những nét đẹp văn hóa truyền thống.



CÔNG TY CỔ PHẦN CHINA STEEL & NIPPON STEEL VIỆT NAM

*“Cuộc đời là một hành trình dài, có những
lúc chông gai, có những lúc mỗi mệt, nhưng
chỉ cần không dừng lại, ta sẽ ngày một gần
hơn với ước mơ.”*

MỌI ĐÓNG GÓP XIN LIÊN HỆ

Phòng tổng vụ & quan hệ cộng đồng

Email: w21121@csvc.com.vn