**Ngày 26/02/2025**

**GIỚI THIỆU MỘT SỐ NỘI DUNG CHÍNH VỀ CHẾ ĐỘ TIÊU CHUẨN CHIẾN SĨ ĐƯỢC HƯỞNG**

**1. Phụ cấp binh nhì : 1.186.000đ**

Trong đó- Phụ cấp công cụ: 234.000đ

- Phụ cấp quân hàm :936.000đ

- Tem thư: 16.000đ

**2. Tiêu chuần tiền ăn:**Thực hiện ăn theo Thông tư 168/TT-BQP ngày 18/12/2021 của BQP

- Đối tượng bộ binh : 65.000đ/ng/ngày (Sáng: 13.000đ- Trưa: 26.000đ- Chiều 26.000đ) .

Nhiệt lượng 3.200 kcal/người/ngày.

Gạo: 680g/người/ngày ( sáng 200g, trưa 240g, chiều 240g).

- Ăn thêm ngày Lễ Tết: tổng 12 ngày trong năm gồm: 01/01 Dương lịch, 05 Ngày tết Nguyên đán ( từ ngày cuối cùng của năm âm lịch đến 4/1ÂL); Quốc khánh 2/9, trước hoặc sau ngày 2/9 ăn 1 bữa tùy vào tình hình đơn vị, Giỗ tổ Hùng vương 10/3 AL, Giải phóng miền nam thống nhất đất nước 30/4, ngày quốc tế lao động 1/5, Ngày thành lập QĐNDVN 22/12 .

**3. Chỉ tiêu công tác Hậu cần năm 2025**

**Tiêu chuẩn Quân trang CSM**

- Gồm 27 mặt hàng ( có văn bản kèm theo).

- Nhận tại địa phương: Miền Nam 10 mặt hàng.

- Nhận tại đơn vị: Miền Nam 22 mặt hàng.

**\* Chỉ tiêu điện, nước sinh hoạt**

- Thượng, Đại tá:103,5kwh/ng/tháng; - Thiếu, Trung tá: 34kwh/ng/tháng

- Cấp úy: 25kwh/người/tháng ; - HSQBS: 10Kw/người/tháng.

- Nước sinh hoạt: 140lít/ng/ngày

- Doanh cụ: 6 người/ 1 bộ doanh cụ nhựa/ 1 năm ( 1 chậu giặt, 2 chậu rửa mặt, 2 xô múc nước).

**\* Quân số khỏe :** 98,5%

**Ngày 26/02/2025**

**Giời thiệu 1 số biện pháp chính bảo đảm an toàn khi tiếp xúc, sụng dụng VKTBKT**

1. Chỉ những người đã được qua học tập, huấn luyện nắm được tính năng, công dụng, cấu tạo, biết tháo lắp mới được tiếp xúc, sử dụng vũ khí, trang bị kỹ thuật.

2. Trước khi sử dụng vũ khí phải kiểm tra an toàn.

3. Cá nhân, tập thể được giao vũ khí, trang bị kỹ thuật phải chịu trách nhiệm quản lý số lượng, chât lượng và chấp hành đúng các chế độ đăng ký thống kê, bảo quản, bảo dưỡng theo quy định của ngành kỹ thuật.

4. Sử dụng vũ khí, trang bị kỹ thuật phải đúng tính năng, tác dụng, không được dùng sai nguyên tắc. Cấm:

- Dùng vũ khí để đùa nghịch, làm đòn khiêng, đòn bẩy. săn bắn hay tập, biểu diễn văn nghệ, hướng súng vào người, vật dễ cháy, nổ...

- Lên cò, bóp cò khi không cần thiết.

- Tự ý sửa chữa, thay đổi kết cấu vũ khí, trang bị kỹ thuật theo ý mình hoặc sửa chữa quá mức cần thiết cho phép.

- Dùng bất cứ vật gì để nút nòng súng.

- Dùng đạn thật để huấn luyện và thao tác.

5. Khi cất giữ, bảo quản, vận chuyển... vũ khí, đạn dược thực hiện các quy định hướng dẫn của chuyên ngành kỹ thuật và phải bảo đảm an toàn tuyệt đối.

**Ngày 27/02/2025**

**Giới thiệu một số biện pháp vệ sinh cá nhân, ăn uống, vệ sinh công cộng**

**I. VỆ SINH ĐẦU TÓC**

Đầu tóc phải thường xuyên cắt gội, tóc phải theo quy định, không để đầu bù xù, không để tóc dài quá hoặc ngắn quá, không được nhuộm tóc (trừ màu đen).

**II. VỆ SINH RĂNG MIỆNG**

- Để tránh bị sâu răng, sau bữa ăn phải xỉa răng, đánh răng hàng ngày ít nhất 2 lần.

- Định kỳ lấy cao răng 6 tháng/lần.

Không để răng miệng lâu không đánh răng vì như thế sẽ tạo cho vi khuẩn làm tổn hại đến men răng dẫn đến các bệnh răng biệng như sâu răng, viêm lợi.

Không dùng răng cắn những vật cứng như kim loại, đá lạnh,…

**III. VỆ SINH CHÂN TAY, THÂN THỂ**

- Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi đại tiểu tiện để tạo thành thói quen, thường xuyên cắt móng tay, chân, rửa chân trước khi đi ngủ và sau giờ luyện tập, lao động để tránh mắc các bệnh ngoài da như ghẻ lở, hắc lào…

- Vệ sinh da hàng ngày phải tắm rửa sạch sẽ, mùa hè tắm về ban ngày, mùa đông tắm nước ấm.

- Không kỳ những vật cứng lên da vì như thế sẽ làm tổn thương các tế bào da làm cho vi khuẩn dễ xâm nhập gây bệnh.

Khi ngủ phải mắc màn, không để muỗi đốt, đi gác mặc quần áo dài tay, bôi thuốc xua muỗi, khi phát hiện muỗi đốt, bệnh ngoài da phải kịp thời xử lý.

- Vệ sinh quần áo chăn màn chiếu phải sạch sẽ, phơi khô, giặt quần áo bằng xà phòng, phải thường xuyên phơi giặt chăn, màn, chiếu. Không để chăn màn chiếu có mùi hôi, ẩm mốc vì như thế vi khuẩn dễ cư trú, tồn tại, phát triển gây bệnh.

**IV. VỆ SINH DOANH TRẠI**

- Bao gồm nhà ở, nhà bếp, các công trình vệ sinh như hố tiêu, hố tiểu, sân bãi xung quanh nhà ở, về nhà ở phải khô ráo sạch sẽ, thông thoáng về mùa hè, ấm áp về mùa đông. Vệ sinh doanh trại phải làm hàng ngày. Tổng vệ sinh vào chiều thứ 7 hàng tuần. Thu dọn rác, bùn đất cát, các chất thải sinh hoạt, phân loại và tìm cách xủ lý như đốt hoặc cho vào hố rác.

- Có biện pháp xử lý phân, nước, rác. Vệ sinh hố xí phải thường xuyên, đúng khoa học, sạch sẽ, phải có cống rãnh thoát nước xử lý hợp vệ sinh, không dùng phân tươi bón cho rau.

- Không khạc nhổ bừa bãi trong đơn vị vì như thế vi khuẩn dễ bay vào không khí lây bệnh cho đồng chí đồng đội.

**V. VỆ SINH ĂN UỐNG**

- Ăn uống hợp vệ sinh, khoa học có liên quan đến sức khỏe có tác dụng chống được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Ăn uống phải đảm bảo ăn no, ăn ngon, ăn sạch, hợp vệ sinh. Thức ăn phải thường xuyên đổi mới gồn các chất béo và Citamin, muối khoáng. Mức ăn đủ chất có tác dụng hấp thụ năng lượng cho cơ thể hoạt động tao nên yếu tố phòng chống được bệnh tật. Ăn ngon là biểu hiện sinh lý cảm giác. Giờ ăn ngon miệng, mắt nhìn thích hợp khẩu vị. Ăn uống hợp vệ sinh là đảm bảo sức khỏe trong mọi điều kiện.

**VI. VỆ SINH LUYỆN TẬP**

- Huấn luyện phải đảm bảo an toàn về con người, vũ khí trang bị, những yêu cầu luyện tập đảm bảo cho bộ đội luyện tập đạt kết quả cao, sức khỏe kéo dài, tinh thần và chiến thuật vệ sinh luyện tập phải thường xuyên liên tục phải thường xuyên liên tục, rèn luyện phải thực tế, trước khi luyện tập phải kiểm tra thao trường, bãi tập, sân bãi phương tiện nghỉ ngơi xem có bảo đảm với yêu cầu huấn luyện không.

- Trong quá trình huấn luyện phải nắm chắc lý thuyết, thực hành phải đúng kỹ thuật, tránh chủ quan gây nên mất an toàn trong huấn luyện.

**Ngày 27/02/2025**

**Giới thiệu cách sắp xếp TBKT trong tủ súng, chế độ bảo quản, bảo dưỡng hàng ngày**

**1. Sắp xếp súng bộ binh trong tủ súng**

- Súng bộ binh sắp xếp trong tủ đúng vị trí và trùng với tem súng trên giá đỡ, hộp tiếp đạn không có đạn lắp trên súng.

- Đối với tủ súng tiểu đội bộ binh

Súng được sắp xếp trên giá đỡ trong tủ từ trái qua phải (theo hướng nhìn vào mặt trước tủ súng) theo thứ tự súng tiểu liên (báng gấp, báng gỗ và báng nhựa), súng M79, súng B41, súng trung liên; tay cầm của súng hướng vào phía trong, dây súng kẹp sát thân súng.

- Đối với tủ súng trung đội bộ binh

Súng được sắp xếp như trong tủ súng tiểu đội bộ binh; xếp lần lượt theo biên chế từng tiểu đội, hết vũ khí của tiểu đội này đến vũ khí của tiểu đội khác. Trương hợp nếu còn thừa vị trí đặt súngtrên giá thìcó thể xếp tách giữa các tiểu đội để cách một vị trí không đặt súng.

- Đối với tủ súng tiểu đội hỏa lực: Súng được sắp xếp trên giá đỡ trong tủ từ trái qua phải (theo hướng nhìn vào mặt trước tủ súng), xếp lần lượt theo biên chế từng khẩu đội, hết vũ khí của khẩu đội này đến vũ khí của khẩu đội khác.

**2. Chệ độ bảo quản hàng ngày**

- Thời gian bảo quản vào giờ làm việc cuối ngày (giờ thứ 8):

- Vũ khí bộ binh bảo quản 15 phút.

- Vũ khí, trang bị kỹ thuật, khí tài phức tạp bảo quản 30 phút.

- Người (bộ phận) thực hiện: Chiến sĩ đưọc giao sử dụng, giữ gìn vũ khí thực hiện bảo quản dưới sự chỉ huy của cán bộ trung đội, đại đội.

- Nội dung bảo quản:

+ Khám súng; Lau sạch bên ngoài súng; tháo súng thông thường lau sạch nòng súng, khóa nòng; thông dầu vào nòng súng và bôi một lớp dầu mỏng vào các bộ phận kim loại; lắp các bộ phận của súng; kiểm tra chuyển động các bộ phận của súng.