

ARTIGO ESPECIAL
【特集記事】

Os Pontos de Ação Preventiva Contra a Insolação no Novo Estilo de Vida Devido o Coronavírus

あたら せいかつようしき ねっちゅうしやうよ ぼうごうどう
新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

Com o advento do novo coronavírus, é necessário um novo estilo de vida, seguindo 3 princípios básicos para prevenir a infecção, **(1) garantir uma distância física, (2) usar a máscara, (3) lavar as mãos, e [evitar as 3 situações], sendo o [ambiente fechado] com má ventilação de ar, [locais lotados] com aglomeração de pessoas e [situações que não possa manter a distância física],** como conversar ou falar alto bem próximo entre as pessoas.

Os pontos de ação preventiva contra a insolação no **"novo estilo de vida"** são os seguintes.

1 Vamos evitar o calor

- Ajustar a temperatura ambiente, tal como a utilização do aparelho de ar condicionado, circuladores de ar, etc
- Para evitar o contágio, ajustar a temperatura do ar condicionado constantemente assegurando ao mesmo tempo a ventilação através dos exaustores de ar e abertura de janelas.
- Não exagere nos dias e horários quentes
- Use roupas leves e frescas
- Seja especialmente cuidadoso nos dias que esquentam subitamente



2 Vamos remover a máscara conforme necessário de forma apropriada

- Tenha cuidado ao usar a máscara em altas temperaturas e umidade
- Se possível, remova a máscara mantendo uma distância suficiente de (2 metros ou mais) com pessoas ao ar livre
- Quando estiver usando a máscara, não realize trabalhos pesados ou movimentos árduos, e ao remover a máscara para uma pausa, mantenha uma distância suficiente das pessoas ao seu redor

3 Vamos nos hidratar com frequência

- Reidratar antes de sentir sede
- Como padrão, de 1 a 2 litros de água por dia
- Ao suar muito, não esqueça de repor o sal



4 Vamos cuidar da saúde constantemente

- Medir a temperatura corporal e verificar a saúde diariamente
- Ao se sentir mal, não exagere e descanse em casa

5 Vamos construir um corpo adequando-o para o calor

- Ao iniciar o calor exercite-se aos poucos moderadamente
- Não esqueça de se hidratar
- Exercite-se cerca de 30 minutos, em um ambiente "um pouco quente" e de forma moderada sem muitos exageros

Fonte deste informativo: Ministério do Meio Ambiente e Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar do Japão

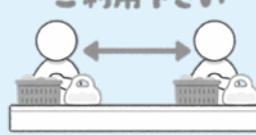
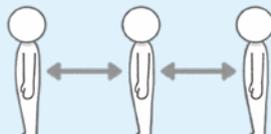
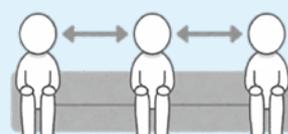
COLUNA MULTICULTURAL
【多文化コラム】

Vamos aprender algumas frases em japonês para prevenir a infecção por novo coronavírus

しんがた かんせん ふせ かんばん まな
新型コロナウイルス感染を防ぐフレーズ看板を学びましょう

Para prevenir a propagação do novo coronavírus, vamos aprender algumas frases que vemos constantemente em vários locais. Principalmente nos supermercados, lojas de conveniência, etc.



<p>こちらでお待ち下さい</p> 	<p>Leitura : Kochirade Omachi kudasai</p> <p>Significado : Por favor aguarde aqui</p>	<p>間隔を空けてご利用下さい</p> 	<p>Leitura : Kankaku wo akete goriyō kudasai</p> <p>Significado : Por favor esteja utilizando mantendo a distância</p>
<p>間隔を空けてお並び下さい</p> 	<p>Leitura : Kankaku wo akete onarabi kudasai</p> <p>Significado : Por favor enfileirar mantendo a distância</p>	<p>間隔を空けてお座り下さい</p> 	<p>Leitura : Kankaku wo akete osuwari kudasai</p> <p>Significado : Por favor sentar mantendo a distância</p>

INFORMAÇÃO
【お知らせ】

Pedimos que Doe os Alimentos que Estão Adormecidos em Casa

かてい ねむ しょくひん きぞう
家庭に眠っている食品を寄贈してください



Devido a pandemia do novo coronavírus, muitas pessoas precisam de apoio alimentar. Atualmente, estamos realizando uma **“campanha de alimentos”** para coletar e doar alimentos que não apresentam problemas de qualidade, mas são inevitavelmente descartados. Os alimentos recolhidos serão doados para o **“NPO Banco Alimentar Fujinokuni”** e entregues para aqueles que estão necessitados. Se você tem alimentos que possa doar, pedimos a sua cooperação.

Alimentos que podem ser aceitos

Aqueles que atendem a todas as seguintes condições: (1) Alimentos em conserva (enlatados, engarrafados e afins), alimentos instantâneos, temperos que podem ser armazenados a temperatura ambiente, (2) Com a data de validade claramente indicada, (3) A data de validade deverá ter 2 meses ou mais, (4) Itens que não foram abertos, (5) Itens que não estão danificados. ***Não serão aceitos itens que contem álcool (bebidas alcoólicas e alimentos).**

Locais de recepção

(1) **Sucursal Municipal de Asaba**, na Divisão de Atendimento ao Público / Shimin Sabisu-ka, do primeiro andar
(2) **Escritório de Conselho Municipal de Bem-Estar Social / Shi Shakai Fukushi Kyōgikai**, no primeiro andar do Hatofuru Plaza Fukuroi

Contato

Shiawase Suishin-ka Shakai Fukushi Kakari

(Divisão de Promoção Felicidade Setor de Bem-Estar Social) ☎ 44-3121

INFORMAÇÃO
【お知らせ】

Interrupção Temporária dos Serviços de Emissão de Documentos nas Lojas de Conveniência

しょうめいしょ こうふ りんじきゅうし
証明書コンビニ交付サービスを臨時休止します



Devido ao procedimento de manutenção do sistema, será realizado a interrupção temporária dos serviços de emissão de documentos nas lojas de conveniência. Apesar do transtorno, pedimos a compreensão e cooperação de todos.

Dia e Hora da Interrupção

Local

23 (qui) a 26 de julho (dom), das 6:30 hs da manhã às 23:00 hs da noite Em todas as Lojas de Conveniência

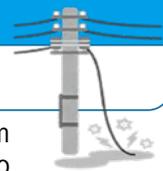
Contato

Shimin-ka Shimin Sabisu Kakari (Divisão de Atendimento ao Público) ☎ 44-3112

INFORMAÇÃO
【お知らせ】

Tome Cuidado com os Fios Elétricos Rompidos

き でんせん ちゅうい
切れた電線にご注意ください



Chegou a época de trovões e tufões. Nesta época, os fios elétricos podem se romper devido a colisão com objetos voadores devido aos raios ou ventos fortes, podendo até mesmo cair. Se você encontrar algum fio elétrico danificado, pedimos que entre em contato com a Companhia de Fornecimento de Eletricidade Chubu (Chubu Denryoku), tomando o cuidado de jamais tocá-la, pois há o risco de ocorrer o choque elétrico em alta voltagem.

▶ Serviço de Informações Sobre a Falta de Energia (Blackout)

A Empresa Chubu Denryoku, está oferecendo o serviço de informações de blackout através do aplicativo gratuito que poderá baixar no código de barras ao lado.



Contato

Chubu Denryoku (Kabu) Denryoku Network Company Kakegawa Eigyo

(Empresa de Rede e Fornecimento de Energia Chubu) ☎ 0120-977-230

INFORMAÇÃO
【お知らせ】

Pagamento do Subsídio de Sustento de Crianças de Família Monoparental

おやかてい ぼしかてい ふしかてい たいしょう じどうふようであて ふ こ かくにん
ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)などを対象とした児童扶養手当の振り込みをご確認ください

O mês de **julho** é o mês de pagamento deste subsídio, **sendo pagos os valores referentes aos meses de março e abril de 2020** na conta bancária determinada pelo beneficiário. Os valores mensais a serem pagos serão conforme os valores especificados na caderneta de beneficiário deste subsídio. (Porém como os valores deste subsídio foram revisados a partir do mês de abril, difere do valor especificado na caderneta. No entanto, o valor especificado na caderneta dos beneficiários que iniciaram a receber a partir de abril não difere).

Para as pessoas que ainda não recebem este benefício esteja contactando um dos setores abaixo para obter mais esclarecimentos deste sistema.

Dia do Pagamento

10 de julho (sexta)

Contato

Shiawase Suishin-ka Katei Fukushi Kakari

(Divisão de Promoção Felicidade Setor de Previdência Familiar) ☎ 44-3184



INFORMAÇÃO
 【お知らせ】

Pedimos a Cooperação para Evitar Acidentes no Ônibus

 しゃないじ こぼうし きょうりよく ねが
 バス車内事故防止にご協力をお願いします


Do dia 1 (qua) ao dia 31 de julho (sex), realizaremos a “**Campanha de Prevenção de Acidentes nos Ônibus**”, sendo uma atividade de esclarecimento de segurança nos transportes públicos.

Ao usar os ônibus que fazem as rotas de transportes regulares, **observe os seguintes pontos e coopere para evitar acidentes.**

- (1) Ao descer do ônibus, levante do assento quando o ônibus chegar no ponto e a porta se abra.
- (2) Devido estar lotado e não tiver assento disponível, esteja firmemente segurando nos seguradores pendurados nos tetos ou nas barras de apoio.

Contato
Chūbu Un'yu-kyoku Shizuoka Un'yu Shikyoku Ken Basu Kyōkai
 (Agência de Transporte Chubu de Shizuoka) ☎ 054-255-9281

INFORMAÇÃO
 【お知らせ】

Foi Iniciado em Nível Nacional a Cobrança por Sacolas Plásticas de Compras

 せいかいものぶくろ ぶくろ ゆうりょうか はじ
 プラスチック製買物袋 (レジ袋) の有料化が始まりました

A partir de **1 de julho**, foram iniciadas a cobrança por sacolas plásticas de compras em todo o país. Nesta oportunidade, poderemos reavaliar o nosso estilo de vida, como carregar uma sacola ecológica sempre que sairmos para as compras, e criar maneiras de usar o plástico com sabedoria sempre que possível, contribuindo assim com a saúde do nosso planeta.


Contato
Yūryō-ka ni Kansuru Keizaisangyōshō Sōdan Madoguchi
 (Setor de Aconselhamento de Cobrança de Taxas do Ministério da Economia, Comércio e Indústria)
 Para Consumidores ☎ 0570-080180 Para Empresas ☎ 0570-000930

INFORMAÇÃO
 【お知らせ】

Verifique as Informações de Prevenção de Desastres com o SIPOS RADAR

 ぼうさいじょうほう
 SIPOS RADARで防災情報をチェック

Como parte das medidas de prevenção de desastres, como inundações (enchentes) e deslizamentos de terra, a Província de Shizuoka lançou o **RADAR SIPOS** que permite verificar a precipitação (chuvas), o nível da água e as imagens das câmeras de monitoramento de rios existentes na província. Use essas informações para verificar os locais de evacuação e as rotas de evacuação com antecedência, e esteja preparado para não se atrasar em caso de chuva forte.

Estas informações do **RADAR SIPOS** poderão ser verificadas no site ao lado.


INFORMAÇÃO
 【お知らせ】

Renovação do Cartão do Seguro Nacional de Saúde (Kokuho) Ano 2020 (Ano Reiwa 2)

 がつ ついたち こくみんけんこうほけん こくほ ほけんしょう あたら
 8月1日から国民健康保険 (国保) 保険証が新しくなります


O atual cartão do seguro de saúde na **cor marrom esverdeado** irá expirar no dia 31 de julho (sex). O novo cartão na **cor creme**, caso não esteja inadimplente, será enviado por via postal até meados de julho ao titular do seguro. Este novo cartão deverá ser usado a partir de 1 de Agosto (sáb).

Outrossim, como o cartão “**Kokuho**” foi integrado com o cartão do seguro de idosos, não haverá a renovação deste último citado.

O cartão do seguro, é um cartão para cada pessoa segurada. Ao receber, esteja verificando o conteúdo dos dados registrados nele. Caso verifique dados incorretos, pedimos que notifique o setor especificado abaixo.

Caso tenha se inscrito no Shakai Hoken da empresa, esteja imediatamente fazendo os procedimentos de cancelamento deste seguro “**Kokuho**”. Para mais esclarecimentos contacte o setor abaixo.

Contato
Shimin-Ka Kokuho Nenkin Kakari (Setor de Seguro de Saúde e Aposentadoria) ☎ 44-3113

INFORMAÇÃO
【お知らせ】

Site Informativo Voltado para os Estrangeiros da Cidade de Fukuroi Através do Facebook e Vídeo Informativo das Regras e do Sistema Público

ふくろいし す がいこくじんむ じょうほうはっしん
 袋井市に住む外国人向け Facebook 情報発信ページをはじめました
 また制度やルールをまとめた画像を作りました

Site do Facebook Page



Site do Vídeo Informativo



SAÚDE
【健康】

Turno de Atendimento Emergencial Noturno e Feriados Julho / Agosto 2020

やかん きゅうじつきゅうきゅうとうばん ねん がつ にち がつ にち
 夜間・休日救急当番 2020年7月15日～8月15日



Dia	Semana	Instituição Médica	Endereço	Especialidade Médica	TEL (0538)
7/15	Quarta	Shimura Naika lin	Kunō 1973-3	Clínica Geral, Pneumologia, Pediatria	44-1159
16	Quinta	Tokunaga lin	Nishidōri 149-1	Clínica Geral, Pediatria, Dermatologia, Reabilitação	23-2017
17	Sexta	Kono Naika・Shokaki Naika lin	Hojo 3-7-9	Clínica Geral	42-2277
18	Sábado	Esta realizando o tratamento nas clínicas de atendimento de rotina, ou esteja indo ao Hospital Geral Chūtō-en Sōgō Iryō Center			
19	Domingo	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
20	Segunda	Kidokoro lin	Hirooka 1463-2	Clínica Geral. Gastreenterologia	44-2323
21	Terça	Yamana Shinryōjo	Haruoka 588-1	Clínica Geral, Reumatologia, Angiologia, Gastreenterologia	49-1331
22	Quarta	Hiro Clinic	Shimoyamanashi 2070	Clínica Geral	48-5200
23	Quinta	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
24	Sexta	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
25	Sábado	Esta realizando o tratamento nas clínicas de atendimento de rotina, ou esteja indo ao Hospital Geral Chūtō-en Sōgō Iryō Center			
26	Domingo	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
27	Segunda	Tanaka Jyunkanki Naika Clinic	Takao 1766-1	Clínica Geral, Angiologia	41-0810
28	Terça	Genma Naika・Kokyuki Naika Clinic	Toyosawa 1289-41	Clínica Geral, Pneumologia, Alergologia, Infectologia	41-0055
29	Quarta	Mizoguchi Family Clinic	Asaoka 45-1	Clínica Geral, Pediatria	23-8300
30	Quinta	Ishizuka Shōnika・Naika Clinic	Kamiyamanashi 3-14-2	Pediatria, Clínica Geral	49-2099
31	Sexta	Aoba Kodomo Clinic	Takao 1780	Pediatria, Alergologia	41-0852
8/1	Sábado	Esta realizando o tratamento nas clínicas de atendimento de rotina, ou esteja indo ao Hospital Geral Chūtō-en Sōgō Iryō Center			
2	Domingo	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
3	Segunda	Shimura Naika lin	Kunō 1973-3	Clínica Geral, Pneumologia, Pediatria	44-1159
4	Terça	Uesugi Naika Clinic	Kakenoue 19-2	Clínica Geral, Angiologia	41-3000
5	Quarta	Yamana Shinryōjo	Haruoka 588-1	Clínica Geral, Reumatologia, Angiologia, Gastreenterologia	49-1331
6	Quinta	Miki Shōnika lin	Izumi-cho 1-7-5	Pediatria	43-3797
7	Sexta	Shiraki Naika Jyunkanki Clinic	Takao 259-2	Clínica Geral, Angiologia	43-9555
8	Sábado	Esta realizando o tratamento nas clínicas de atendimento de rotina, ou esteja indo ao Hospital Geral Chūtō-en Sōgō Iryō Center			
9	Domingo	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
10	Segunda	Fukuroi-shi Kyūjitsu Kyūkan Shinryō-Shitsu	Kunō 2515-1	Clínica Geral, Pediatria, Cirurgia	84-9131
11	Terça	Tokunaga lin	Nishidōri 149-1	Clínica Geral, Pediatria, Dermatologia, Reabilitação	23-2017
12	Quarta	Hiro Clinic	Shimoyamanashi 2070	Clínica Geral	48-5200
13	Quinta	Tanaka Jyunkanki Naika Clinic	Takao 1766-1	Clínica Geral, Angiologia	41-0810
14	Sexta	Aoba Kodomo Clinic	Takao 1780	Pediatria, Alergologia	41-0852
15	Sábado	Esta realizando o tratamento nas clínicas de atendimento de rotina, ou esteja indo ao Hospital Geral Chūtō-en Sōgō Iryō Center			

SAÚDE
【健康】

Turno de Atendimento Emergencial Odontológica Julho / Agosto 2020

きゅうじつきゅうきゅう し か しんりょうとうばんいひょう ねん がつ がつ
 休日救急歯科診療当番医表 2020年7月～8月



Dia	Semana	Instituição Médica	Endereço	TEL (0538)
7/19	Domingo	Iwata Byōin Shika Kōkū Geka	Iwata-shi Ohkubo 512-3	38-5000
26	Domingo	Não há atendimento		
8/2	Domingo	Ogura Shika lin	Iwata-shi Ikeda 1043-3	34-5552