

SAÚDE

[健康ガイド]

Previna-se contra a Influenza

いんふるえんざ よぼう
インフルエンザを予防しましょう

Entramos na estação de epidemia da influenza. O vírus da influenza é altamente transmissível, quando o contágio atinge crianças pequenas ou pessoas idosas, há casos em que a doença se agrava. Evite o contágio prevenindo-se.

Diferença entre influenza e gripe

Os sintomas da gripe, na grande maioria concentram-se em dor de garganta, coriza, espirro e tosse, muito raramente estes sintomas surgem ao mesmo tempo. A febre não é tão alta como o da influenza, e dificilmente trará complicações.

Por outro lado, apesar dos sintomas da influenza serem semelhantes aos da gripe, tendo os sintomas da dor de garganta, coriza e tosse, a influenza se caracteriza tendo uma febre alta, acima de 38°C, cefaléia, dores articulares e musculares, sendo que subitamente estes sintomas surgem todos ao mesmo tempo. Podem ocorrer também, complicações como a bronquite ou a pneumonia, e no caso de crianças podem ocorrer complicações como a otite ou espasmos devido a febre alta. A doença da influenza poderá se agravar, especialmente em bebês e idosos.

3 tópicos importantes para se proteger contra o vírus da influenza

- ① Diariamente habitue-se a fazer o gargarejo e lavar as mãos, ao voltar para casa após a saída
- ② Mantenha a boa forma, administrando a sua saúde, ingerindo os nutrientes e água necessárias ao organismo, mantendo assim a energia física e aumentando a resistência imunológica.
- ③ A vacina contra o vírus da influenza, é um dos métodos mais eficazes de prevenção. Vacine-se antes que o vírus se propague.

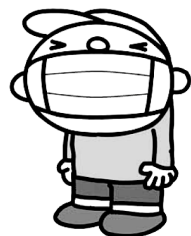
Subsídio da Vacina Preventiva

Pessoas que se enquadram

- ① Pessoas acima de 65 anos de idade
 - ② Pessoas de 60 ~ 65 anos de idade que, sejam portadores de insuficiência cardíaca, renal ou do aparelho respiratório e que se aplicam no nível 1 de deficiência na carteira de deficiente físico.
- ※ Maiores informações sobre o subsídio poderão ser obtidos no Kenkou Zukuri Seisaku-ka, Tel. 42-7275.

Medidas para que a influenza não se propague

Ao espirrar e tossir sem o uso da máscara, o vírus da influenza será lançada ao ar equivalente a uma distância de 2 ~ 3 metros. Portanto, para que não transmita a influenza para as pessoas ao seu redor, esteja colocando em prática a etiqueta do uso da máscara. Ao tossir e espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço ou com o lenço de papel, evitando direcionar o rosto para as pessoas que estão ao redor. Ao término do uso do lenço de papel, esteja imediatamente jogando-os na lixeira com tampa. As pessoas que estão com os sintomas do vírus, deverão estar utilizando as máscaras adequadamente, para que assim seja prevenido a transmissão.



INFORMAÇÃO

[お知らせ]

Será realizado na área de Asaba Kita, o Treinamento de Prevenção de Desastres da Região do Município de Fukuroi
「Simulação de Administração Funcional do Local de Abrigo」ふくろいし ちいき ぼうさいくねん ひなんじょううんえいし みゅ れー しょ ん あさば きた ち く かいさい
袋井市地域防災訓練「避難所運営シミュレーション」が浅羽北地区で開催されます

Para estar preparado, no caso de ocorrência do Terremoto de Tokai entre outros desastres de grandes proporções, e também para promover a funcionalidade administrativa, proporcionando desta forma, a integridade ambiental nos locais de abrigo, pela primeira vez, no Município de Fukuroi será realizado este treinamento simulativo, de uma forma bastante prática, contando com a colaboração dos órgãos relacionados com a prevenção de desastres. Tendo a participação principal da Organização Autônoma do Grupo de Prevenção de Desastres, do Município e da Organização NPO.

Data e Horário do Treinamento de Prevenção de Desastres

7 de dezembro de 2008 (domingo), no horário das 7:30 da manhã ~ meio-dia

Local onde será realizado

Escola Primária Asaba Higashi do Município de Fukuroi (Fukuroi Shiritsu Asaba Higashi Shougakko)
Centro Comunitário Asaba Kita (Asaba Kita Kouminkan)
Salões Públicos de cada Associação de Bairro (Kaku Jitikai no Koukaidou)

Programação do Treinamento

- Treinamento de Refúgio dos habitantes (Residência → Local de Abrigo da Associação de Bairro → Local de Abrigo determinado pelo Município)
- Treinamento da Instalação do Abrigo e a sua Administração Funcional (Utilizando o Ginásio Esportivo e o Edifício da Escola)
※Melhoria do conforto pelas instalações das divisórias, dos banheiros portáteis, dos chuveiros entre outras instalações
- Treinamento de Salvamento de Resgate, Treinamento de Salvamento de Emergência, Treinamento para Armar o Abrigo de Balão
- Treinamento do Preparo de Comida utilizando o Veículo de Cozimento de Arroz Automático

Contato para Informações

Prefeitura Municipal de Fukuroi
Departamento de Assuntos Gerais
Divisão de Prevenção de Desastres
☎0538 (44)3108



Foto: Terremoto de Niigata Chuetsu (Abrigo de Balão armado pelo Peace Wind Japan)



Transferência da Agência de Inspeção Trabalhista de Hamamatsu

はまつろうどうきじゅんかんとくしょ いてん
浜松労働基準監督署が移転します

A Transferência da Agência, será devido a conclusão das instalações do Hamamatsu Godo Chosha.
Novo endereço:
Hamamatsu-shi Naka-ku Chuou 1-12-4 Hamamatsu Godo Chosha 8° andar
Data do início de funcionamento:
8 de dezembro (segunda)
Novos números de telefone (Linha direta dos respectivos setores):
☎053-456-8147 (Linha Principal)
☎053-456-8148 (Relacionado a Inspeção de Normas Trabalhistas)
☎053-456-8149 (Relacionado a Segurança Sanitária)
☎053-456-8150 (Relacionado ao Seguro contra Acidentes de Trabalho)
☎053-456-8151 (Relacionado a Assuntos Gerais)
O número de vagas do estacionamento é limitada, portanto esteja utilizando os meios de transporte público.

■ **Agência de Inspeção Trabalhista de Hamamatsu Divisão de Serviços de Atendimento**
☎053-456-8147



Comunicado do Fechamento Temporário das Bibliotecas Municipais de Fukuroi, Asaba e da Biblioteca Instalada na Sala Anexa ao Estabelecimento Tsukimi no Sato

としょかん つきみ さと としょかん ぶんしつりんじきゅうかん おしらせ
図書館・月見の里図書館分室臨時休館のお知らせ

Será fechado temporariamente, para fins de integração do sistema de empréstimo de livros das Bibliotecas Municipais da Cidade de Fukuroi.

Período de Fechamento

Data	Fukuroi	Asaba	Tsukimi no Sato
17/novembro (seg)	Fechado		△
18/novembro (ter)	△	△	△
19/novembro (qua)	△	△	△
20/novembro (qui)	△	△	Fechado
21/novembro (sex)	△	△	△
22/novembro (sáb)	△	△	△
23/novembro (dom)	△	△	△
24/novembro (seg)~ 1º/dezembro (seg)	Fechamento Temporário		

△→Dias que serão possíveis de fazer somente a leitura e consulta de livros, o empréstimo e a reserva não serão possíveis de serem feitos.

■ **Informação Biblioteca Municipal de Fukuroi ☎42-5325**
Biblioteca Municipal de Asaba ☎23-6801
Biblioteca Municipal Anexa ao Estabelecimento Tsukimi no Sato ☎49-3402



Seminário sobre a Prevenção de Desastres e Resistência aos Abalos Sísmicos O Terremoto de Tokai está bem próximo de ocorrer...

ぼうさい たいしん せ み な ー とうかい じしん
防災・耐震セミナー 東海地震はすぐそばに...



Prevenindo-se para a ocorrência inesperada de um grande terremoto, que tal pensarmos juntos as medidas que cada um poderá estar fazendo nesta situação.

Data	24 de novembro (seg) Dia de Feriado Transferido
Horário	Abertura do Local às 12:30 hs da tarde, Início do Seminário às 13:00 hs da tarde
Local	SOUYOU CENTER
Palestrantes	Mizoue Megumi (Presidente Honorífico da Comissão de Promoção de Prevenção de Desastres da Organização NPO), Nakajima Yukiko (Representante do Escritório de Projetos de Arquitetura Nakajima)
Vaga	180 pessoas (por ordem de chegada)
Taxa	Gratuita
Inscrição	Por telefone, Fax ou por E-mail, fornecendo o endereço, nome, número do telefone e o número de pessoas que irão participar.

■ **Informação e Requerimento**
Setor de Seminário da Comissão de Promoção de Prevenção de Desastres da Organização NPO
TEL/FAX 0120-578-544 E-mail bou sui2004@yahoo.co.jp



~ Descobertas de Divertidas Experiências no ECOPA ~ FESTIVAL DE PRODUTOS PRODUZIDOS EM FUKUROI

ふえ す た ふくろい
～エコパで発見 楽しい体験～ ものづくりフェスタin袋井

Este festival será realizado, tendo como protagonista os habitantes que darão um novo ânimo, e com o objetivo de promover a promoção de uma cidade onde todos possam se orgulhar.

De produtores agrícolas a produtores industriais, simultaneamente reunidos no mesmo local, trazendo os seus produtos, a sua tecnologia, a sua técnica e os produtos típicos. Através desta experiência, vamos ter a oportunidade de sentir os encantos do processo produtivo dos produtores da região.



Data	22 de novembro (sáb) • 23 de novembro (dom) Feriado do "Dia do Trabalho"
Horário	das 10:00 hs da manhã ~ 16:00 hs da tarde (sendo que no dia 23 será até às 15:30 hs da tarde)
Local	ECOPA Arena, outros
Conteúdo	① Tecnologia Empresarial, Exposição de Produtos, Apresentação e Demonstração ② Apresentação de Experiências Científicas, Espaço para a Prática de Experiências, Apresentação de Pesquisas e Outros ③ Exposição, Apresentação e Performance dos resultados das atividades promovidos pelo grupo de habitantes da região ④ Apresentação e Venda de produtos agrícolas e dos produtos produzidos pela região ⑤ Feira Livre

★ A entrada é franca. No dia, basta comparecer diretamente no local. Além das atrações citadas acima, haverá outros tipos de atrações, não perca!