



# Kouhou Azumino 広報 あづみの

Português – ポルトガル語

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Língua Portuguesa Nº 40 (Língua Japonesa Nº79 / 80)

MAIO de 2009 – 5月号

População de Azumino: 99,380

Estrangeiros: 1915 (dados de 1º/maio)



## UTILIDADES / YAKUDATSU'JOUHOU

### ■ PAGAMENTOS DO MÊS DE MAIO ..... 5月の納期

- ◆ Imposto de carro KEI “KEI-JIDOUSHA” primeira parcela
  - ◆ Conta de água ( para os moradores de Toyoshina, Horigane e Akashina)
  - ◆ Conta de esgoto ( para os moradores de Hotaka e Misato)
- ~ PRAZO DE PAGAMENTO 1º de Junho (segunda-feira) ~

### ■ TELEFONES ÚTEIS ..... 主な官公署の電話番号

GERAL		PREFEITURAS REGIONAIS		CENTRO DE SAÚDE	
Prefeitura Central de AZUMINO	0263-71-2000	TOYOSHINA	0263-72-3111	TOYOSHINA	0263-72-9970
POLÍCIA	110	HORIGANE	0263-72-3106	HORIGANE	0263-73-5770
BOMBEIRO / PRONTO-SOCORRO	119	HOTAKA	0263-82-3131	HOTAKA	0263-81-0711
CONSULADO GERAL DO BRASIL em TOKYO	03-5488-5451	MISATO	0263-77-3111	MISATO	0263-77-9111
EMBAIXADA DO BRASIL	03-3404-5211	AKASHINA	0263-62-3001	AKASHINA	0263-81-2251

- Regional da Imigração em Nagano (NYUUKOKU-KANRI-KYOKU) TEL.: 026-232-3317

- Consultas sobre as condições de trabalho dos estrangeiros, em português todas as 2ª e 4ª feira das 9 ~ 17 hs TEL.: 026-223-0553

- Home page da cidade de Azumino em português : <http://www.city.azumino.nagano.jp/pt/index.html>

### ■ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE JUNHO 6月の休日当番医

	dia 7 (dom)	dia 14 (dom)	dia 21 (dom)	dia 28 (dom)
Hospitais e Clínicas	HORIUCHI-IIN HOTAKA 82-3324	FURUKAWA-IIN HOTAKA 82-4385	ODAGUIRI-IIN HOTAKA 83-6025	KIYOSAWA-IIN HOTAKA 82-7600
	NARAMOTO-NAIKA-IIN TOYOSHINA 73-0616	NAGASE NAIKA-IIN TOYOSHINA 72-7286	TAKAHASHI-IIN HOTAKA 82-2561	SHINANO NAIKA JUNKANKIKA-IIN HOTAKA 82-7722
	WADA-IIN HORIGANE 72-2047	IKEDA-IIN MISATO 77-2055	TAKAHASHI-CLINIC MISATO 77-7880	TSURUMI-IIN TOYOSHINA 72-4500
Dentistas	ALPS-SHIKA-CLINIC MISATO 77-8901	HORIGANE SHIKA-IIN HORIGANE 72-6975	FUYAMA SHIKA-IIN MISATO 77-6388	NAKAJIMA-SHIKA-IIN TOYOSHINA 73-5701

\* Há casos em que as clínicas de plantão sofrem mudanças, favor confirmar pelo telefone de informações ( ☎ 0120 – 890 – 423)

ATENÇÃO : Há atendimento 24 H de segunda a segunda na Clínica Pediátrica SMILLE em MATSUMOTO

**NÃO HÁ MAIS ATENDIMENTO NO SMILLE CLINIC**

**CENTRO DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS – tel.: 0263-73-6383 [ Pediatria e Clínica Geral ]** em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00 ~ 10:00)

**■ VAMOS PEGAR O COSTUME DE LAVAR AS MÃOS**

No último dia 30 de abril baseado em informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) a fase da gripe suína subiu para o número 5. Com essa informação a cidade de Azumino organizou o sistema em caso de emergência. Para que o vírus não se espalhe com facilidade vamos dar início desde já no hábito de lavar as mãos, fazer gargarejo, e ter etiqueta na hora e tossir.

Em 15 segundos vamos lavar bem as mãos, logo em seguida fazer gargarejo e vamos ter etiqueta na hora de tossir.

**Lave bem as mãos em 15 segundos:**

Para se prevenir de uma contaminação, vamos lavar bem as mãos. Só de ter o hábito de lavar as mãos diminui muito a probabilidade de se contaminar com uma virose de gripe ou de influenza.

O lavar as mãos elimina a contaminação pelo contato. A contaminação pelo contato se dá através de contato onde vírus e bactérias se instalam, na massaneta da porta, no corrimão e outros, após tocar nesses e levar as mãos na boca e olhos faz-se a contaminação.

A forma correta de se lavar as mãos é lavá-las desde as pontas dos dedos ao pulso com delicadeza. Lave pelo menos no mínimo 15 segundos, depois enxague bem. Vamos a principio obter o hábito de se lavar as mãos. E se possível ao terminar desinfete-as com álcool, dessa forma o vírus morre com maior facilidade.

**Gargarejo**

Primeiro fique de frente para a pia, enxague a boca de 1 a 2 vezes. Dessa forma jogue os restos de alimentos que por ventura tiver na boca. Depois levante o rosto de faça o gargarejo soltando a voz “aaaaaa...” faça o gargarejo de 2 a 3 vezes. Cada vez faça num período de 10 segundos. Enxague a garganta e a boca.

**Você conhece a etiqueta na hora de tossir?**

Quando estiver com tosse ou com crise de espirro tem que tomar cuidado para que não seja transmitido para outras pessoas.

**Tome os seguintes cuidados:**

- Quando estiver tossindo ou espirrando, para que não seja transmitido o vírus para outras pessoas use máscara. No caso de não ter máscara utilize lenço de papel ou outros, quando tossir ou espirrar abra uma distância de 1 metros em relação a pessoa que estiver próximo.
- Ao soar o nariz e outros enrole o lenço de papel e jogue o mais rápido numa lata de lixo.
- Para pessoa que estiver com tosse peça para que ela use máscara.

**O que fazer para se acostumar com esses hábitos**

Para se acostumar com esses hábitos o primeiro passo é dar-se início. Ao chegar em casa da rua, a primeira coisa é fazer gargarejo, depois lavar as mãos acima de 15 segundos. Vamos tentar levar esse costume no decorrer de duas semanas. Após esse período já se pega o hábito e começa a fazer inconscientemente.

Para quem tem criança os adultos tornam-se o espelho.

---

**EDITORIAL**

Alegria - O bom humor espalha mais felicidade que todas as riquezas do mundo. Vem do hábito de olhar para as coisas com esperança e de esperar o melhor e não o pior. (Alfred Montapert)

Informações sobre este Informativo em português ou sobre qualquer assunto da prefeitura  
Regional de Toyoshina com Raquel Kawamura tel : **72-3111**