



広報 あづみの

Relações Públicas da Cidade de Azumino

Julho de 2021- 7月号

Língua Portuguesa Nº 185 / Língua Japonesa Nº 334

População de Azumino: 96.737 / Estrangeiros: 1225 (dados de 1º julho)



Se encontrases um caminho sem obstáculos, pensa que talvez não te leve a nenhum lugar. (Autor desconhecido)

INFORMAÇÃO

● TELEFONES ÚTEIS



おも でんわばんごう 主の電話番号

Table with 4 columns: Institution, Phone Number, Location, and Contact Number. Includes entries for Prefeitura de Azumino, Polícia, Bombeiro, Consulado Geral do Brasil em Tokyo, Embaixada do Brasil, and Regional da Imigração em Nagano.

Atenção! O endereço da home page do informativo de Azumino em português, e do consulado do Brasil mudou, confira abaixo:

- Consultas sobre as condições de trabalho dos estrangeiros, em português todas as 3ª e 5ª feira das 9 ~ 15:30 h TEL.: 026-223-0553
- Home page da cidade de Azumino em português : http://www.city.azumino.nagano.jp/site/kohoshi/23791.html
- Home page do consulado do Brasil em Tóquio : http://cqtqtoquio@itamaraty.gov.br

● PAGAMENTOS DO MÊS DE AGOSTO

がつのうき 8月の納期

Table with 3 columns: Imposto / Taxa, Parcela, and Observação. Lists various taxes like Imposto residencial, Seguro Saúde Nacional, and Água.

~ PRAZO DE PAGAMENTO até 2 de setembro (segunda-feira) ~

OBS: As contas acima que contém o código de barra, podem serem pagas também nas lojas de conveniência até a data de vencimento indicada no boleto.

□ CLÍNICAS DE PLANTÃO NOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS DO MÊS DE AGOSTO

がつのきゅうじつとうばんい 8月の休日当番医

Large table with 9 columns (Dia, dia 1 (dom), Dia 8 (dom), Dia 9 (seg), dia 14 (sab), dia 15 (dom), dia 16 (seg), dia 22 (dom), dia 29 (dom)) and 2 rows (Hospital Clínica, Dentista) listing various clinics and their contact information.

* Há casos em que as clínicas de plantão sofrem mudanças, favor confirmar pelo telefone de informações (0570-088-199)

TELEFONES DOS CENTROS DE EMERGÊNCIAS NOTURNAS



• Pediatria e Clínica Geral em frente ao HOKEN-CENTER de Toyoshina (19:00has 22:00h) tel.: 0263-73-6383
Fechado aos domingos, feriados, feriado de final e início de ano e finados.

• Informações de Emergência Pediátrica na Província de Nagano (19:00h as 23:00) tel: # 8000 caso não consiga linha ligue para 0263-72-2000

● Plano nacional do seguro de saúde “Kokumin Kenkou Hoken”

As parcelas do plano nacional do seguro de saúde, com o valor retificado com a renda do ano anterior foram enviadas com o nome do titular da família no mês de julho à todos os inscritos na cidade de Azumino.

Solicitamos os pagamentos sem atraso das parcelas que também podem ser pagas nas lojas de conveniência, no caso de atraso por motivo de doenças e outros, pedimos que compareça ou entre em contato direto no Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional – KOKUHO-NENKIN-KAKARI antes do vencimento da parcela.

O não pagamento sem algum tipo de aviso e sem um acordo com a prefeitura poderá causar penalidades.

● Komumin Nenkin “Plano de Pensão da Previdência Social – Aposentadoria”

Imagino que há pessoas com muitos boletos não pagos guardados nas gavetas para o pagamento da aposentadoria.

Caso esteja com dificuldades em pagar estas mensalidades, peça maiores informações diretamente no escritório do Shakai Hoken Jimusho em Matsumoto ou vá em umas das Regionais da cidade onde poderá solicitar o sistema de isenção “Menjo Shinsei”.



Sendo aprovada a solicitação do sistema, o benefício da isenção será referente ao período de julho de 2021 a junho de 2022.

Para receber a isenção neste período o pedido deverá ser feito até junho do próximo ano.

Importante lembrar que para cada ano deverá ser feito um novo pedido.

Após a avaliação e aprovação da solicitação, conforme cada caso, poderá receber a aprovação da isenção entre 25% ~ 100%.

Para fazer esta inscrição será necessário apresentar os seguintes documentos :

Caderneta de aposentadoria, carimbo “Inkan”, para quem tem a ficha de qualificação de que está recebendo e ou recebeu o seguro desemprego com menos de um ano após a data de entrada (Koyohoken Jikyu Shikakusha Sho)



e ou Formulário de desligamento da empresa (Koyohoken Hihokensha Rishoku Hyo- pode ser cópia).

Maiores informações: Diretamente no Escritório do Shakai Hoken em Matsumoto ou na prefeitura de Azumino Seção do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokuho Nenkin”

● Não esqueça de se desligar do Seguro Nacional de Saúde após entrar em outro Hoken

Caso se inscreva em outro sistema de seguro de saúde (ex: “Shakai Hoken”) como dependente ou por trabalho, deverá providenciar o desligamento do Seguro Saúde “ Kokumin Kenkou Hoken” na prefeitura de Azumino e ou em umas das Subprefeituras no setor Setor do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “Kokumin Nenkin Tantou”, o mais breve, pois se não realizar este tramite, o valor das parcelas continuará sendo cobrada. Em caso de atraso na solicitação do cancelamento e utilizar o cartão do Kokumin Kenko Hoken neste período, será solicitada a devolução do valor coberto pelo seguro do Kokumin posteriormente.

Como fazer para se desligar do Kokumin Kenkou Hoken: Levar o novo cartão do Seguro de Saúde (cartão do “Shakai Hoken”) de todos da família inscritos, o carimbo e o cartão do Seguro Nacional de Saúde “Kokumin Kenko Hoken”.

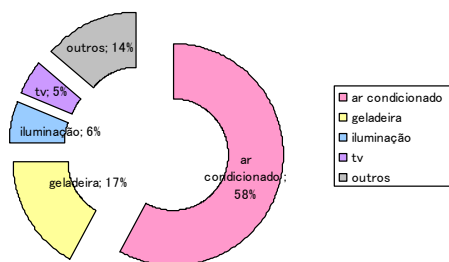
Seção do Seguro Saúde e Aposentadoria Nacional “ Kokuho Nenkin”

Informações Importantes! 大事なインフォメーション!

VAMOS ECONOMIZAR 75% DE ENERGIA DO AR CONDICIONADO E DA GELADEIRA DUTANTE O VERÃO !

Num total de 30% da energia gasta é residencial. Os 4 líderes que mais consomem energia são o ar

condicionado, geladeira, iluminação e televisão. É possível economizar energia usando esses aparelhos com cautela.



Desligue os aparelhos com frequência!

Ar condicionado ⇨ use sempre com a programação de horário para desligar. Quando for sair de casa desligue um bom tempo antes. Ao ficar horas sem usar desligue diretamente da tomada. Limpe o filtro com frequência.

Geladeira ⇨ Resfria-la muito por dentro, acaba-se tendo um gasto de energia desnecessário, mantenha a temperatura adequada. Ao ficar abrindo a porta por varias vezes, acaba-se resfriando e consequentemente gastará mais energia para resfria-la novamente. Abra a porta poucas vezes e por pouco tempo. Não deixe a geladeira muito cheia de alimentos e não coloque alimentos ainda quentes

Televisão ⇨ Quando não estiver assistindo a tv assistir desligue diretamente da tomada (no caso de E para ajudar na redução de energia, de 1 de campanha do Cool Biz (campanha advogada pelo como um meio para ajudar a reduzir o consumo de **condicionado**), usar roupas leves e, não deixar o ar condicionado abaixo de 28 graus.



desligue-a. Ao ficar um longo tempo sem viagem). maio a 31 de outubro está em atividade a Ministério Japonês do Meio Ambiente (MOE) **energia elétrica**, limitando o uso de **ar**

Para que o ar de dentro dos escritórios e outros se amenizem um pouco mais é feita as cortinas do verde (midori no kaaten), neste ano também a prefeitura fez e está cultivando o “midori no kaaten” de goya e ou asa gao . Sempre que a temperatura é medida mostra um resultado positivo.

Informações : Seção do Meio Ambiente “Seikatsu Kankyuu-ka”

PREVENÇÃO DA INSOLAÇÃO E AUMENTO DA PRESSÃO NESTE VERÃO

ねっちゅうしょうぼう こうち あつちゅうい
熱中症予防・高血圧に注意!

Ultimamente a insolação aumentou muito por motivo do calor intenso. Os sintomas de insolação são aumento de suor de repente, náusea e mal estar, nestes casos há a possibilidade também do aumento da pressão. Nos casos mais graves pode acontecer os sintomas de ficar inconsciente e convulsão. É possível se prevenir da insolação tomando alguns cuidados. Ainda haverá muitos dias quentes neste ano, tome diversos cuidados e previna-se.

Se prevenir de uma insolação e repor líquido e evitar ficar diretamente no sol

- **Não fique apenas dentro de casa!**

Idosos, pessoas deficientes e crianças tem maior facilidade em ficar desidratado, mesmo dentro de casa há essa possibilidade. Use cortinas com forro, cortinas de bambuzinho (persianas) para diminuir a temperatura do ambiente interno.

Verifique sempre a temperatura do ambiente interno, e mesmo com a economia de energia, ligue o ventilador ou o ar condicionado para abaixar a temperatura quando necessário.

- **É necessário ter várias idéias para se prevenir do calor:**

A desidratação acontece quando se fica um longo tempo no mesmo ambiente quente. Ao sair para um ambiente externo, use sombrinhas para verão, chapéu ou boné. Use roupas leves que tenham um boa ventilação e que sequem rápido ao transpirar. Saquinhos de gelo e toalhas molhadas são também uma saída para resfriar o corpo.

- **Pontos para que a pressão não aumente neste verão:**

Ao acordar, antes de dormir e após o banho beba um copo de água e, durante o dia a cada uma hora beba em torno de 100 ml por vez. Parece pouco mas, evita uma sobrecarga no corpo.

- **Reponha regularmente água e sais minerais :**

Antes de sentir sede beba água. O suor também é composto de sal. Ao transpirar reponha água e bebidas que contém sal, tais como sport drink. Pessoas idosas tem maior dificuldade em transpirar e em sentir sede, para essas pessoas também não se esqueça de repor líquido regularmente.

- **Não se sente bem? Ao sentir algo estranho vá ao hospital:**

Dor de cabeça, tontura, náusea, fadiga e outros são sinais perigosos de sintomas de desidratação. Na pior da hipótese perde-se o sentido, correndo o risco de vida. Ao sentir sintomas estranhos procure um lugar mais fresco e consulte um médico.

- **De atenção as pessoas próximas:**

Não se preocupe apenas com você, de atenção também as pessoas ao seu redor, e comente sobre a prevenção e cuidados para não ficar com desidratação, desta forma poderá estar fazendo com que seja evitado mais um caso.

Pedido para evitar o aumento do contágio do coronavírus.

1. Aja de acordo com as informações corretas.

Verifique as informações que são dadas pelo governo do país e pelas prefeituras.

2. Os jovens também tomar cuidado.

Os jovens tem um risco menor de agravar os sintomas porém, caso o quem o risco menor poderá transmitir o vírus para uma pessoa que está no quadro de risco e este podendo agravar os sintomas, pedimos a compreensão e colaboração.

3. Evite sair de casa caso esteja com sintomas de gripe.

Caso sinta sintomas de gripe evite sair de casa e ter contato com outras pessoas.

4. Evite os 3 tipos de aglomerações

Para evitar o contágio pela transmissão do coronavírus, evite principalmente os 3 tipos de aglomerações.
(• locais fechados sem ventilação • locais com muitas pessoas • encontro com pessoas conversando muito perto)

5. Lave muito bem, as mãos e tenha etiqueta da tosse

Faça o básico para a prevenção, lave muito bem as mãos, tenha a etiqueta da tosse e outros, além de quando estiver com tosse ou início de febre e outros faça o uso da máscara.

● Cidade de Azumino Sede de Medidas do Contágio do Coronavírus

Recepção de informação aos suspeitos de contágio

Para os suspeitos de contágio do coronavírus o Matsumoto Hokenjo (Centro de Saúde de Matsumoto) está atendendo 24 horas. Caso tenha os seguintes sintomas abaixo faça uma consulta pelo telefone antes de se dirigir a alguma instituição médica.

Se apresentar sintomas de gripe ou febre acima de 37.5 por mais de 4 dias.

(o mesmo para quem toma remédio para reduzir a febre)

Fraqueza extrema (sensação de fadiga) ou dificuldade para respirar (dispneia)

ATENÇÃO! As seguintes pessoas podem ser mais vulneráveis ao agravamento, portanto, se os sintomas acima permanecer por 2 dias faça uma consulta.

Idosos, pessoas com diabete, insuficiência cardíaca, doenças respiratórias, fazendo tratamento de câncer, gestantes.

Telefone do Matsumoto Hokenjo (Centro de Saúde) 0263 - 40 – 1939

As cidades que pertencem ao Matsumoto Hokenjo: Azumino-shi, Matsumoto-shi, Shiojiri-shi, Yamagata-mura, Asahi-mura, Chikuhoku-mura, Omi-mura, Ikusaka-mura

Informação da Província 県からのインフォメーション

Linha de consulta 24 horas sobre o Coronavírus

Como fazer a consulta em seu idioma:

- ① Disque 0120-974-998 (empresa de interpretes) (disponível em 20 idiomas^{**})
- ② Consulte suas dúvidas sobre o coronavírus ao funcionário da área de saúde, através de interprete.

EDITORIAL

Estamos em pleno verão e com temperaturas muito altas.

Cuidado com a insolação! A insolação acontece quando o organismo fica incapacitado de controlar sua temperatura, quando a pessoa tem insolação, a temperatura do corpo aumenta rapidamente, o mecanismo de transpiração falha e o corpo fica incapacitado de se resfriar. A insolação pode causar morte ou incapacitação permanente se o tratamento de emergência não for providenciado. Ao perceber qualquer anormalidade procure rapidamente um médico.

Informações sobre este Informativo em português Prefeitura de Azumino 0263-71-2000