

GARAPA



1

10/JANEIRO/2020

Seção de Integração e Assuntos Multiculturais, Departamento de Planejamento, Prefeitura de Oizumi
Endereço: Oizumi-machi Hinode 55-1 ☎:0276-63-3111(Ramal 262) FAX: 0276-63-3921 E-mail: tabunka@town.oizumi.gunma.jp

Não esqueça de concluir a declaração Ano Fiscal 2020 (renda auferida em 2019)



17 de fevereiro
16 de março

DECLARAÇÃO DE RENDA

町民税・県民税の申告

PARA CÁLCULO DO IMPOSTO PROVÍNCIO-MUNICIPAL
Local: Prefeitura de Oizumi, 3º andar, Sala de Reuniões
Horário: das 8h30 às 16h

QUEM PRECISA DECLARAR

申告が必要な人

1. Todas as pessoas que tiveram alguma renda, mesmo que tenha sido irrisória, precisam fazer a Declaração (se não teve renda no ano passado, declare como isento, preenchendo o formulário) na prefeitura.
2. Pessoas que estavam **morando oficialmente** (com endereço registrado) em Oizumi no dia **1º de janeiro de 2020** e que tiveram renda em 2019.
3. Assalariados, cuja firma empregadora não enviou à Prefeitura os comprovantes salariais.
4. Autônomos, agricultores, comerciantes, pessoas que venderam ou compraram imóveis ou terrenos, devem realizar a Declaração Municipal

~ As Vítimas do tufão No.19~

Para as vítimas do tufão, que sofreram danos com moradias e móveis, etc., poderão deduzir seus impostos, e também reduzir o imposto província-municipal. Para isso é necessário que realize a Declaração do Imposto de Renda.

QUEM NÃO PRECISA DECLARAR

申告の必要のない人

1. Assalariados, cuja firma empregadora enviou à Prefeitura os dados salariais de seus funcionários.
2. Pessoas que vão declarar diretamente na: Secretaria da Fazenda (Tatebayashi Zeimusho, TEL:0276-72-4373).

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

申告に必要な物

1. Cartão de Permanência (Zairyu Card)
2. Cartão My Number ou Notificação do número de Pessoa Física (neste caso necessário apresentar algum outro documento de identificação)
3. Comprovante do Imposto retido na Fonte (Gensen Choshuhyo)
4. Caderneta bancária do contribuinte
5. Carimbo (inkan)
6. Comprovantes de abatimentos a serem deduzidos na declaração
7. Comprovante da remessa monetária
8. Documento que comprove a relação familiar com o dependente. Necessário anotar o número de Pessoa Física.

OBS: Outros documentos poderão ser exigidos.

SE NÃO FIZER A DECLARAÇÃO...

申告をしなかった場合は...



Se **NÃO** declarar a sua renda, **NÃO** será possível...

1. Calcular o valor do Imposto Província-municipal, Seguro de Saúde Nacional, etc.
2. Emitir o Comprovante de Renda etc. necessário para a tramitação do Visto, inscrição de apartamentos públicos e creche, solicitação do Subsídio à Criança, e outros benefícios, etc.

Detalhes: verifique o Garapa Especial deste mês.

INFORMAÇÕES: Seção de Finanças, na prefeitura de Oizumi (Telefone 0276-63-3111 ramal 574)

目次

町民税・県民税の申告について	1
延長窓口と土曜日窓口のご案内	1
時間外納税窓口のご案内	1
税金納期のお知らせ	1
20歳になったら国民年金の手続きを	2
外国人のための法律相談のご案内	2
妊婦の外来受診医療費を一部助成します	2
入学説明会及び学用品販売の開催	2
子ども食堂の開催について	2
いずみの社の各教室のお知らせ	3
親子スキー教室参加者募集	3
各児童館の行事のお知らせ	3
日本料理体験と日本の文化・マナー講座	3
保健カレンダーについて	4
日曜・祝日の当番医について	4
予防接種を受けましょう	4
インフルエンザに注意しましょう	4

FUNCIONAMENTO EXCLUSIVO DO BALCÃO DE FINANÇAS (ARRECADAÇÃO)

延長窓口と土曜日窓口のご案内

O Departamento de Finanças (Seção de Arrecadação de Impostos: balcão 7) estará funcionando nos dias e horários citado ao lado, a fim de atender os moradores que não podem comparecer à Prefeitura no horário comercial durante os dias da semana. O balcão funcionará para que possa pagar os seus impostos ou para fazer consultas de parcelamento.



税金納期のお知らせ

Lembrete: Dia 31 de janeiro, vencimento da - 4ª parcela Imposto Província-Municipal - 7ª parcela Imposto Seguro Nacional de Saúde

Todas às QUARTAS:
Dias: 15, 22, 29 de janeiro
5 e 12 de fevereiro
Aberto até às 19h15

Todos os SÁBADOS:
Dias: 11, 18 e 25 de janeiro
1, 8 e 15 de fevereiro
Aberto das 8h30 às 17h15

時間外納税窓口のご案内

Ao completar 20 anos de idade...

20歳になったら国民年金の手続きを!



Todas as pessoas de 20 a 60 anos de idade que vivem no Japão devem se inscrever no sistema previdenciário japonês, e mesmo os estrangeiros e estudantes que completam seus 20 anos devem contribuir com este Seguro.

Assim, no mês que completar 20 anos de idade, compareça à Prefeitura da cidade para fazer a tramitação necessária. Mas aqueles que estão trabalhando em uma empresa e que já contribuem com o Seguro de Pensão Social (Kosei Nenkin), não têm necessidade de realizar a tramitação.

As taxas contributivas podem ser pagas através de boletos, cartão de crédito ou descontos diretamente da conta bancária, nas agências de correios e lojas de conveniência.

E se trabalha, mas não atinge o limite-renda, ou se é estudante e não possui rendimento, poderá recorrer ao Sistema de Abono (Menjo Seido).

Maiores informações: Seção de Assuntos Cíveis (Juminka) na prefeitura de Oizumi (0276-63-3111, ramal 532) ou no Escritório da Previdência Social de Ota (Ota Nenkin Jimusho, telefone 0276-49-3716)

CONSULTA LEGAL AOS ESTRANGEIROS (CONSULTA MEDIANTE RESERVA)

GRATUITO · SIGILOSO · COM INTÉRPRETE

外国人のための法律相談

- Data:** 16 de fevereiro de 2020 (domingo) das 10h as 15h
- Local:** Prefeitura de Isesaki, Pavilhão Leste, 5.º piso (Isesaki Shiyakusho, Higashi-kan)

(Endereço: Isesaki-shi Imaizumi-cho 2-410)

Você está com dúvidas ou problemas relacionados ao cotidiano, moradia, trabalho, permanência no país, etc.?

Nestes casos, não hesite em utilizar os serviços de Consulta Legal para os Estrangeiros, realizada pela Associação Internacional de Turismo e Produtos Locais de Gunma. As consultas são gratuitas e mantemos sigilo absoluto.

Os consultores são:

Advogados, consultor administrativo, consultor do seguro social e trabalhista

- Atendimento em:** Português, Inglês, Chinês, Espanhol e Tagalog



- Informações e reservas:** Associação Internacional de Turismo e Produtos Locais de Gunma (Tel: 027-243-7271) (todos os dias úteis) e, pelo telefone celular 090-1215-6113 (Somente no dia da consulta)

AJUDA ÀS GESTANTES NAS DESPESAS MÉDICAS (UMA PARTE)

妊婦の外來受診医療費を一部助成します

Para reduzir os gastos das gestantes e contribuir na preservação da saúde mãe-filho, a cidade ajudará com uma parte nas despesas médicas gastas em clínico geral.

- Público-alvo:** Gestante com endereço em Oizumi (desde a emissão da Caderneta de Saúde Mãe-Filho até um dia antes do parto)
- Conteúdo da ajuda:** Despesas médicas pagas, entre o período de 1 de abril de 2018 a 31 de dezembro de 2018, em instituição médicas como clínico geral, etc. (exclui dentista, medicamentos, etc.). Não serão aceitas exames pré-natal.
- Valor da ajuda:** até 2.000 ienes (caso o valor seja menor, será paga o valor referente ao valor pago).
- Forma de pagamento:** Preencha o Formulário de Solicitação, apresentando os recibos ou comprovantes originais, etc., na Seção de Construção da Saúde.
- Período da solicitação:** dentro de um ano ao contar da data do nascimento.
- Prazo de solicitação:** até o dia 31 de março de 2020.
- Informações:** diretamente na Seção de Construção da Saúde ou pelo telefone 0276-62-2121.



REUNIÃO EXPLICATIVA DE INGRESSO ESCOLAR & AQUISIÇÃO DE MATERIAIS ESCOLARES

入学説明会及び学用品販売の開催

Público-alvo:

Pai e/ou responsável da criança que ingressará no 1º ano do primário em abril/2020



Local da reunião: na escola prevista a ingressar

Data e conteúdo

- **Minami Shogakko** (☎:0276-62-2227), a partir de 13h

Dia 31 de janeiro (sex), na quadra coberta da escola

- **Kita Shogakko** (☎:0276-62-2014), a partir das 9h30

Dia 7 de fevereiro (sex), na sala Tamokuteki

- **Nishi Shogakko** (☎:0276-62-3537), a partir de 13h

Dia 6 de fevereiro (qui), na quadra coberta da escola

- **Higashi Shogakko** (☎:0276-63-2971), a partir de 13h

Dia 4 de fevereiro (ter), na quadra coberta da escola

- Trazer:** calçado de uso interno, uma sacola grande para colocar os materiais escolares a serem comprados.

- Trazer:** Seção de Administração de Ensino (Tel:0276-63-3111, ramal 331)



Atividade da Assistência Social

KODOMO SHOKUDO (Distribuição de lanche)

子ども食堂の開催について

O "Kodomo Shokudo", oferecerá um pequeno refeitório para as crianças, como forma de construir um espaço para que as crianças possam se alimentar alegremente e, evitar também que elas almoce sozinha em sua casa. Tem como público-alvo as crianças e/ou responsáveis que moram em Oizumi. Esses alimentos serão distribuídos gratuitamente para as crianças (maiores de 18 anos de idade, será cobrada 300 ienes).

[Oizumikko Shokudo]

- Dia:** 25 de janeiro (sáb) a partir das 11h45 (recepção inicia-se às 11h)



- Local:** Salão Público de Oizumi (Oizumi-machi Kominkan) (Endereço: Yoshida 2465)

- Quantidade:** para 80 pessoas (recepção somente no dia).

- Cardápio:** Carne de frango com ovos mexidos, etc.

- Informações:** Com Sr(a) Sugimoto pelo Tel :090-1808-5969

[Yorikido Kodomo Shokudo]

- Dia:** 8 de fevereiro (sáb) a partir das 12h (recepção inicia-se às 11h)



- Local:** Salão Público Yorikido Minami Kominkan (Endereço: Yorikido 1101-2)

- Quantidade:** para 60 pessoas (recepção somente no dia)

- Cardápio:** Curry rice, etc.

- Informações:** Com Sr(a) Tsukihashi pelo Tel: 080-6582-5501

[Asahi Kodomo Shokudo]

- Dia:** 9 de fevereiro (dom) a partir das 12h (recepção inicia-se às 11h30)



- Local:** Instituição de Cuidados aos Idoso de Asahi (Endereço: Asahi 4-17-30)

- Quantidade:** para 30 pessoas

- Cardápio:** Bolinho de carne, etc.

- Informações:** Com Sr(a) Miyashita pelo Tel: 080-6702-8603

[Machikado Kodomo Shokudo]

- Dia:** 24 de janeiro (sex) a partir das 18h (recepção inicia-se às 17h)



- Local:** Seibu Kominkan (Endereço: Nishi Koizumi 4-29-5)

- Quantidade:** para 30 pessoas (recepção somente no dia)

- Cardápio:** pratos variados

- ※ Daremos suporte nas tarefas escolares, aos alunos primários e ginásiais aos interessados. Basta trazer os materiais e estojo.

- Informações:** Com Sr(a) Tominaga pelo Tel: 080-3736-3736

IZUMI NO MORI

Tel: 0276-20-0035

いずみの杜の行事・教室のお知らせ

As inscrições dos cursos abaixo iniciam-se no dia 4 de fevereiro (ter), tendo como público-alvo, moradores ou trabalhadores de Oizumi. Os interessados devem se inscrever diretamente no Izumi no Mori.

【 AULA DE FITNESS 】

- Dias: 3, 10, 17, 24 e 31 de março (ter)
- Horário: 10h30~11h30
- Vagas: 25 pessoas
- Custo: 2.500 ienes



【 AULA DE AQUABICS 】

- Dias: 4, 11, 18 e 25 de março (qua)
- Horário: Turma da manhã : 10h45~11h45
Turma da noite : 19h~20h
- Vagas: 20 pessoas/turma
- Custo: 2.000 ienes/turma



【 AULA DE FITNESS 】

- Dias: 4, 11, 18 e 25 de março (qua)
- Horário: 19h30~20h30
- Vagas: 35 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【 AULA DE ALONGAMENTO DA PELVIS&LINFIA 】

- Dias: 5, 12, 19 e 26 de março (qui)
- Horário: 10h30~11h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【 AULA DE AQUA BODY MAKE 】

- Dias: 6, 13 e 27 de março (sex)
- Horário: 10h45~11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 1.500 ienes



【 AULA DE IOGA 】

- Dias: 6, 13 e 27 de março (sex)
- Horário: Iniciantes: 10h30~11h30
Sazonal: 19h30~20h30
- Vagas: Iniciantes: 15 pessoas
Sazonal: 16 pessoas
- Custo: Iniciantes/sazonal: 1.500 ienes



【 CONFEÇÃO DE BOLSA TRANÇANDO CORDAS 】

- Dia: 11 (qua) e 12 (qui) de março
- Horário: 13h30~16h
- Vagas: 12 pessoas
- Custo: 1.500 ienes (Incluso Material)



AULA DE ESQUI PARA MÃES(PAIS) SOLTEIROS&FILHOS

親子スキー教室参加者募集



- Data: 8 de fevereiro (sáb) das 10h~16h
- Destino: Pista de Esqui Minakami Hodaiki
- Público-alvo: Mãe/ Pai solteiro (a) & filho (s) que vivem na Província de Gunma
- Vagas: 80 pessoas (incluindo pais e filhos)
- Custo: - Adultos: 5.500 ienes (associados 4.000 ienes)
Crianças até 17 anos: 2.500 ienes
Crianças menores que 3 anos: 1.000 ienes
Incluso somente transporte, seguro contra acidente e aula de esqui
- Ponto de embarque: Prefeitura de Tatebayashi, Terminal de Ônibus de Ota, Kiryu Sogo Fukushi Center, Prefeitura de Iseaki, Raran Fujioka, Estação de Takasaki, Estação de Shinmaebashi, Prefeitura de Shibukawa, Numata Undo Koen
- Inscrição: No Cartão-Resposta, escreva seus dados: endereço, telefone, nome e idade de todos que participarão e informe o local de embarque. Envie até o dia 17 de janeiro (sex) para o seguinte endereço: Gunma-ken Boshi Kafu Fukushi Kyogi-kai, dentro do Shakai Fukushi Sogo Center, 1.piso.
☎ 371-0843 Maebashi-shi, Shin-Maebashi-cho 13-12, pelo telefone 027-255-6636 ou pelo FAX 027-255-6652

ATIVIDADES DA CASA DE CRIANÇA

各児童館の行事のお知らせ

HIGASHI JIDOKAN (0276-62-0133)

■ DESAFIO DO ANO NOVO! CONFEÇÃO DE ROCAMBOLE DECORADO {NEW YEAR CHALLENGE (DECO ROLL) }

- Dia: 20 de janeiro (seg) das 15h~16h
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Vagas: 80 crianças (assim que preencher as vagas, encerraremos as inscrições)
- Inscrições: a partir do dia 14 de janeiro (ter)

■ PROGRAMA DE UMA EXPERIÊNCIA EMOCIONANTE!

- Dia: 1 de fevereiro (sáb) das 11h~12h30
- Público-alvo: crianças de 3º. ao 6º ano primário
- Vagas: 40 crianças (assim que preencher as vagas, encerraremos as inscrições)
- Inscrições: do dia 14 ao dia 25 de janeiro

■ FESTIVAL DE COMEMORAÇÃO AO INÍCIO DA PRIMAVERA

- Dia: 8 de fevereiro (sáb) das 10h~12h
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda

NISHI JIDOKAN (0276-62-4689)

■ BRINCADEIRAS DE ANO NOVO

- Dia: 20 de janeiro (seg) das 15h30~16h30
- Conteúdo: Fukuwarai- uma brincadeira tradicional desta época.
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda



■ CONFEÇÃO DE ENFEITES PARA COMEMORAÇÃO DO DIA DAS MENINAS

- Dia: 8 de fevereiro (sáb) das 10h~11h30
- Público-alvo: crianças a partir do 2º ano primário
- Vagas: 12 crianças (assim que preencher as vagas, encerraremos as inscrições)
- Inscrições: a partir do dia 27 de janeiro (seg)



MINAMI JIDOKAN (0276-63-1721)

■ VAMOS CONFECCIONAR "PIPA"

- Período: 20 a 22 de janeiro das 15h30~16h30
- Público-alvo: crianças com idade equivalente ao "primário"
- Vagas: 60 crianças (assim que preencher as vagas, encerraremos as inscrições)
- Inscrições: a partir do dia 15 de janeiro
- Trazer: linha para pipa



■ COMPETIÇÃO DE SOLTAR PIPA

As pipas confeccionadas serão soltas no pátio da Escola Primária Minami

- Dia: 27 de janeiro (seg) Das 15h30~16h30
- Público-alvo: alunos que participaram da confecção da pipa.
- Trazer: a pipa, luvas, e vir bem agasalhado.

Atividades do Bunka no Tsuyaku

AULA DE CULINÁRIA JAPONESA&ETIQUETAS JAPONESAS

文化の通訳養成講座「日本料理体験と日本の文化・マナー講座」



- Dia: 14 de fevereiro (sex) das 18h50~21h
- Local: Salão Público de Oizumi (Oizumi Kominkan)
- Conteúdo: Confeção de chirashizushi e informações úteis no cotidiano e cultura japonesa sazonal
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Vagas: 24 pessoas (as inscrições encerram, assim que preencher as vagas)
- Custo: indeterminado (será informado através da homepage do Centro Comunitário Multicultural de Oizumi)
- Trazer: calçado de uso interno (slipper), avental, pano de prato, pano para limpar a mesa, touca ou lenço de cabeça
- Informação e Inscrição: Centro Comunitário Multicultural de Oizumi (Tel: 0276-62-6066), HP: <http://www.oizumi-tabunka.jp>

ALTERAÇÃO DA PAGINA DO CENTRO COMUNITARIO MULTICULTURAL

A atual Homepage do Centro Comunitário de Oizumi, vem sendo editado em japonês e português paralelamente. Informamos que a partir de 1.fevereiro de 2020, será editado em português, separado do idioma japonês. Basta teclar o botão e alterar a versão.



CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
FEVEREIRO	3	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (☎ 0276-62-2121)	Aos interessados	9h30 ~ 11h
	4	Ter	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais	9h30 ~ 11h
	8	Sáb	Orientação ao Casal		Gestante e seus familiares	13h15 ~ 16h15
	10	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	17	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		21.07.2018~20.08.2018	12h45 ~ 13h15
	20	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade		1.07.2019~31.07.2019	13h ~ 13h15
	21	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade		1.10.2019~31.10.2019	
	25	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade		1.11.2016~30.11.2016	
	26	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		1.1.2018~31.1.2018	12h45 ~ 13h15
	27	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade			

保健カレンダー



PLANTÃO MÉDICO

Domingos e Feriados

日曜・祝日の当番医のお知らせ



DATA		CLÍNICO GERAL (NAIKA) (9h~17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h~17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h~13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA)
		(DE TATEBAYASHI)	(DE OURA)			
JANEIRO	12 Dom	Goto lin ☎0276-72-0134	Kanamaru lin ☎0276-88-3200	Horii Clinic ☎0276-55-2100	/	Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎0276-73-8818
	13 Seg	Ueno lin ☎0276-72-3330	Konishi lin ☎0276-86-2261	Kasahara lin ☎0276-55-2537	Tanuma lin ☎0276-88-9223	
	19 Dom	Takahashi Clinic ☎0276-75-7772	Kobayashi lin ☎0276-88-8278	Sawada ☎0276-70-7703	Imamura Clinic ☎0276-70-2221	
	26 Dom	Horikoshi lin ☎0276-73-4151	Kato lin ☎0276-89-1031	Keiyu Byoin ☎0276-49-9000	/	
FEVEREIRO	2 Dom	Yokota ☎0276-72-4970	Tanuma lin ☎0276-88-7522	Okada Clinic ☎0276-72-3163	Itakura Clinic ☎0276-80-4333	
	9 Dom	Yokota lin ☎0276-72-0255	Oura Byoin ☎0276-88-5678	Kawashima lin ☎0276-75-5511	/	
	11 Ter	Tatebayashi Kinen Byoin ☎0276-72-3155	Hoshino Clinic (somente pediatria) ☎0276-70-7200	Takekoshi lin ☎0276-84-3137	Shinbashi Byoin ☎0276-75-3011	
	16 Dom	Tatara Shinryojo ☎0276-72-3060	Suda lin ☎0276-63-1414	Takagi (somente pela manhã) ☎0276-62-6611	Kawata lin ☎0276-72-3314	

- ☐ → Instituições médicas de Oizumi
- Informações sobre hospitais abertos ☎ 0276-45-7799 (noites e em pequenas emergências)
- Atendimento Emergencial: Tatebayashi Kosei Byoin ☎ 0276-72-3140 (Clínico Geral)
- Atendimento emergencial noturno (18h45 as 21h45), de segunda a sábado (exceto feriado e feriado final e início de ano), Ota Hoken Center ☎ 0276-60-3099 (Clínico Geral ou pediatria)



VOCÊ OU SEU FILHO ESTÁ EM DIA COM AS VACINAS PREVENTIVAS?

予防接種を受けましょう



O prazo para receber gratuitamente as vacinas abaixo, é até o dia 31 de março de 2020. Verifique se enquadra como público-alvo para receber a vacina preventiva.

■ 2ª dose-Vacina Dupla Viral MR (contra o Sarampo e a Rubéola)

☐ Público-alvo:

Nascidas entre 2/abril/2013 ~ 1/abril/2014

■ 2ª Dose da vacina DT (Difteria e Tétano)

☐ Público-alvo:

Nascidas 2/abril/2007 ~ 1/abril/2008

■ Detalhes: Seção de Construção da Saúde (Kenko Zukuri-ka), do Departamento de Saúde e Assistência Social (Kenko Fukushima-bu), dentro do Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi (Hoken Fukushima Sogo Center), pelo telefone 0276-62-2121

■ Vacina Pneumocócica para idosos

☐ Custo: 2.000 ienes (efetuar diretamente no balcão da instituição médica)

☐ Público-alvo: Pessoas nascidas entre

2 de abril de 1954 e 1 de abril de 1955

2 de abril de 1949 e 1 de abril de 1950

2 de abril de 1944 e 1 de abril de 1945

2 de abril de 1939 e 1 de abril de 1940

2 de abril de 1934 e 1 de abril de 1935

2 de abril de 1929 e 1 de abril de 1930

2 de abril de 1924 e 1 de abril de 1925

nascidos antes de 1 de abril 1919

CUIDADO COM A INFLUENZA!

インフルエンザに注意しましょう!

As características dos sintomas da Influenza, como dores musculares e das articulações, etc., são diferentes de uma gripe. Segue alguns itens para prevenir o contágio da Influenza.

- Fazer gargarejo e lavar as mãos sempre que voltar para casa.

- Quando estiver com coriza ou espirrando, use máscara.

- Mantenha a temperatura e umidade do ar moderada.

- Alimente-se bem, com alimentos balanceados

- Evite lugares onde há aglomeração de pessoas.

