

GARAPA



I

10/JANEIRO/2019

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 2019 (renda auferida em 2018)



18 de fevereiro
15 de março

町民税・県民税の申告

DECLARAÇÃO DE RENDA 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 2019** e que tiveram renda em 2018.
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

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.

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).

Detalhes: verifique o Garapa Especial deste mês.

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.

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	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
下水道に異物や油を流さないでください	2
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	2
子ども・子育て支援に関するアンケートにご協力ください	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
児童生徒作品展/特別支援学級作品展	3
清掃活動について	3
各児童館の行事のお知らせ	3
親子スキー教室参加者募集	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 (ARRECAÇÃO)

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.



Lembrete: Dia 31 de janeiro, vencimento da - 4ª parcela Imposto Província-municipal - 7ª parcela Imposto Seguro Nacional de Saúde
税金納期のお知らせ

Todas às QUARTAS:
Dias : 16, 23 e 30 de janeiro
6, 13 de fevereiro
Aberto até às 19h15

SÁBADOS :
Dias: 12, 19 e 26 de janeiro
2, 9 e 16 de fevereiro
Aberto das 8h30 às 17h15

時間外納税窓口のご案内

Pedido de colaboração:

NÃO ESCORRER ÓLEO OU SUBSTÂNCIAS SÓLIDAS PELO RALO

下水道に異物や油を流さないください

Quando você deixa escorrer óleo de cozinha ralo a baixo, você está se prejudicando por conta própria. Esta gordura derramada adere-se às paredes do encanamento, e junto com os demais detritos que vão pela pia, formam-se gradativamente crostas de gorduras em seu interior, que acabam obstruindo ou dificultando a passagem de qualquer elemento pelo mesmo. Pia entupida é caso sério. Derramar óleo na pia é um problema que repercutirá em você e em outras dezenas e milhares de pessoas. Para evitar este inconveniente, é necessário que cada um tome os seguintes cuidados ao deixar escorrer qualquer substância pelo encanamento de sua casa.

Quando for trocar o óleo de frituras, não o derrame pela pia. Sugue o óleo primeiramente com jornal ou com um pano velho antes de jogá-lo com lixo inflamável. Ou você poderá solidificá-lo através de substâncias químicas antes de desprazá-lo. (a venda em supermercados).

1. Através de um pano velho, retire os restos de comida ou gorduras que estiverem aderidas nos pratos. Isto evita derramar mais sujeira pela sua pia.

2. Para evitar o escoamento de pequenos restos de comida, coloque no canto de sua pia um filtro triangular.

3. Os óleos de cozinha poderão ser reciclados. Basta colocar numa garrafa Pet e trazer a prefeitura, na Seção de Conservação do Meio Ambiente, 1.º piso, balcão No. 4

Informações: Seção de Conservação do Meio Ambiente (Kankyo Seibi-ka), 1.º piso, balcão No. 4, telefone 0276-63-3111 (ramal 563)



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 Cívicos (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: 17 de fevereiro de 2019 (domingo) das 10h às 15h

Local: Takasaki-shi Chuō Kominkan, Shuukai Hall (Endereço: Takasaki-shi Suehiro-cho 27)

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, pelo telefone 027-243-7271 (todos os dias úteis) e, pelo telefone celular 090-1215-6113 (Somente no dia da consulta)



Pedido de colaboração:

ENQUETE SOBRE O APOIO INFANTIL E A CRIAÇÃO DOS FILHOS

大泉町子ども・子育て支援に関するアンケート調査にご協力ください



Em janeiro, a Seção de Assuntos Infantis, estará realizando uma pesquisa sobre as Atividades de Apoio Infantil e Criação dos Filhos, a fim de avaliar a atual situação e planejar medidas futuras.

Esta pesquisa será enviada aos moradores japoneses e estrangeiros da cidade de Oizumi, de forma aleatória. Contamos com sua colaboração no preenchimento e envio desta pesquisa.

Alvo da pesquisa: a escolha será de forma aleatória (1.500 pessoas que tenham filhos em idade equivalente a antes do ingresso escolar e 500 pessoas com filhos em idade equivalente ao primário).

Prazo de entrega: 31 de janeiro (qui)

Informações: Seção de Assuntos Infantis, Encarregados de Apoio à Criação dos Filhos, telefone 0276-63-3111 (ramal 352)

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/2019



Local da reunião: na escola prevista a ingressar

Data e conteúdo

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

Dia 1 de fevereiro (sex), na quadra coberta da escola

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

Dia 8 de fevereiro (sex), na sala Tamokuteki

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

Dia 7 de fevereiro (qui), na quadra coberta da escola

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

Dia 5 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)



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 ela 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 cobrado 300 ienes).



[Oizumikko Shokudo]

Dia: 26 de janeiro (sáb) a partir das 12h (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 com ovo mexido (Oyakoni), sopa de soja (Misoshiru), cozido de legumes, conserva de avelã

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

[Yorikido Kodomo Shokudo]

Dia: 9 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, verduras da época, sobremesa.

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



[Asahi Kodomo Shokudo]

Dia: 10 de fevereiro (Dom) a partir das 12h (recepção inicia-se às 11h30)

Local: Instituição de Idosos Especiais de Asahi (Endereço: Asahi 4-17-30)

Quantidade: para 30 pessoas (recepção somente no dia)

Cardápio: Bolinho de carne ao molho, salada, sopa, frutas

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



IZUMI NO MORI

Tel: 0276-20-0035

いずみの社の行事・教室のご案内

As inscrições dos cursos abaixo iniciam-se no dia 6 de fevereiro (qua), tendo como público-alvo, moradores ou trabalhadores de Oizumi. Os interessados devem se inscrever diretamente no Izumi no Mori.

[AULA DE AQUA BODY MAKE]

- Dias: 1, 8, 15, 22 e 29 de março (sex)
- Horário: 10h45 ~ 11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.500 ienes



[AULA DE IOGA]

- Dias: 1, 8, 15 e 22 de março (sex)
- Horário:
 - Leve: 10h30 ~ 11h30
 - Sazonal: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE FITNESS]

- Dias: 5, 12, 19 e 26 de março (ter)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 25 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE AQUABICS]

- Dias: 6, 13, 20 e 27 de março (qua)
- Horário:
 - Turma da manhã : 10h45 ~ 11h45
 - Turma da noite : 19h ~ 20h
- Vagas:
 - Turma da manhã : 25 pessoas
 - Turma da noite : 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE FITNESS]

- Dias: 6, 13, 20 e 27 de março (qua)
- Horário: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 35 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFA]

- Dias: 7, 14 e 28 de março (qui)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 1.500 ienes



[CONFEÇÃO DE PORTA SACOLAS DE SUPERMERCADO]

- Dia: 12 de março (ter)
- Horário: 14h ~ 16h
- Vagas: 16 pessoas
- Custo: 1.800 ienes (incluso material)



★ Edição do mês dezembro.

ALTERAÇÃO DA AULA DE [CONFEITARIA (Fondan Chocolate, prevista para o dia 19 de fevereiro (ter), foi alterada para o dia: 26 de fevereiro (ter)

EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS MANUAIS DOS ALUNOS PRIMÁRIOS E GINASIAIS

児童生徒作品展/特別支援学級作品展

Os alunos de escolas brasileiras também estarão participando desta exposição. Venham apreciar os trabalhos.

- Período: 23 a 27 de janeiro
- Horário: das 9h ~ 16h30
- Local: Centro Cultural Bunka Mura (Endereço: Asahi 5-24-1)
- Conteúdo: 770 itens [desenhos artísticos, kakizome (escrita a pincel), trabalhos manuais]

[EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS DOS ALUNOS ESPECIAIS]

- Período: 30 de janeiro a 5 de fevereiro
- Horário: 8h30 ~ 17h15 (último dia até as 15h)
- Local: Prefeitura de Oizumi, saguão 1.piso
- Conteúdo: 150 itens [desenhos artísticos, kakizome (escrita a pincel), trabalhos manuais]
- Informações: Seção de Orientação Pedagógica, 3.piso, da Prefeitura de Oizumi (telefone 0276-63-3111 ramal 341)

MUTIRÃO DE LIMPEZA DAS RUAS

清掃活動について

Para preservar a beleza e a limpeza das ruas e avenidas da cidade, a Delegacia de Polícia de Oizumi estará realizando o mutirão de limpeza.

Colaborem!

- Data: 3 de fevereiro (dom) a partir 8h
- Local: Região Sakata, na rota 142 (antiga rota 354)
 - Reunir-se em frente ao Supermercado Takara
- Vestimenta: traje adequado para fazer limpeza
- Informação: Seção de Segurança, da Delegacia de Polícia de Oizumi, pelo telefone 0276-62-0110



ATIVIDADES DA CASA DE CRIANÇA (JIDOKAN)

各児童館の行事のお知らせ

HIGASHI JIDOKAN (0276-62-0133)

- FESTIVAL DE INÍCIO A PRIMAVERA
 - Dia: 4 de fevereiro (seg) das 15h30 ~ 16h30
 - Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
 - Inscrições: No dia, diretamente no local do evento



NISHI JIDOKAN (0276-62-4689)

- DESAFIANDO A ARTE
 - Trabalhos manuais para a comemoração do dia das meninas
 - Dia: 9 de fevereiro (sáb) das 10h ~ 11h30
 - Público-alvo: crianças com idade equivalente ao primário
 - Vagas: 20 pessoas (as inscrições inicia-se no dia 21 de janeiro e encerram assim que preencher as vagas)

MINAMI JIDOKAN (0276-63-1721)

- SEMANA DE CONFECCIONAR PIPA
 - Período: 21 ~ 25 de janeiro das 15h30 ~ 16h30
 - Público-alvo: crianças com idade equivalente ao primário
 - Vagas: 60 pessoas
 - Inscrições: Inicia-se no dia 15 de janeiro



As pipas confeccionadas durante este período, serão soltas no pátio da Escola Municipal Primária MINAMI Shogakko

- Dia: 28 de janeiro (Seg) das 15h30 ~ 16h30
- Público-alvo: as pessoas que participaram na confecção da pipa
- Trazer: linha para pipa

KITA JIDOKAN (0276-63-3820)

- VAMOS TODOS JUNTOS BRINCAR
 - Dia: 6 de fevereiro (Qua) das 15h15 ~ 16h30
 - Conteúdo: brincar de bilboquê utilizando bobina de linha
 - Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
 - Inscrições: No dia, diretamente no local do evento

AULA DE ESQUI

PARA MÃES(PAIS) SOLTEIROS & FILHOS

親子スキー教室参加者募集



- Data: 10 de fevereiro (dom) 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 Fukushi Sogo 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 18 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, Telefone: 027-255-6636 FAX 027-255-6652

CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
FEVEREIRO	2	Sáb	Orientação ao Casal	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (☎ 0276-62-2121)	Gestante e seus familiares	13h15 ~ 16h15
	4	Seg	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais	9h30 ~ 11h
			Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	18	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	21	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade		21.07.2017~20.08.2017	12h45 ~ 13h15
	22	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade		1.07.2018~31.07.2018	
	25	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	26	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade		1.10.2018~31.10.2018	12h45 ~ 13h15
	27	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		1.11.2015~30.11.2015	
28	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade	1.1.2017~31.1.2017			

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 as 17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h as 17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h as 13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA) 9h as 11h30
			(de Tatebayashi)	(de Oura Gun)			
JANEIRO	13	Dom	Morishita lin ☎0276-73-7776	Kobayashi lin ☎0276-88-8278	Keiyu Byoin ☎0276-72-6000		Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎0276-73-8818
	14	Seg	Hasegawa Clinic ☎0276-80-3311	Tanaka lin ☎0276-62-2881	Tatebayashi lin ☎0276-74-2112		
	20	Dom	Sakuma Clinic ☎0276-55-2500	Ogiwara Clinic (somente pediatria) ☎0276-61-1133	Horii Clinic ☎0276-55-2100	Kawamura lin ☎0276-72-1337	
	27	Dom	Suganuma lin ☎0276-72-9090	Hachiya Byoin ☎0276-63-0888	Manaka lin ☎0276-72-1630		
FEVEREIRO	3	Dom	Hamada Clinic ☎0276-80-1100	Kanamaru lin ☎0276-88-3200	Tanuma lin ☎0276-88-9223	Imamura Clinic ☎0276-70-2221	
	10	Dom	Kamio lin ☎0276-75-1288	Fukuda Clinic ☎0276-84-1233	Takagi (Somente pela manhã) ☎0276-62-6611		
	11	Seg	Kensei Zaitaku Clinic ☎0276-55-3818	Tanuma lin ☎0276-88-7522	Inoue lin ☎0276-82-1131		

☐ ➔ 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 2019. 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/2012 ~ 1/abril/2013

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

☐ Público-alvo:

Nascidas 2/abril/2006 ~ 1/abril/2007

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

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.

