

# GARAPA



# 2

10/FEVEREIRO/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

第1回おおいずみ市民活動フェスティバル開催

## 1º FESTIVAL DAS ATIVIDADES AOS MORADORES DE OIZUMI



**Você também é um membro importante a sociedade**

**Distribuição Gratuita  
ALGODÃO-DOCE**



- **DATA: 3 de março (dom) das 9h50 as 14h30**
- **LOCAL: Centro Cultural BUNKA MURA de Oizumi  
Hall de Exposições. 2º. Piso  
Endereço: Oizumi-machi Asahi 5-24-1**

**ENTRADA  
FRANCA**

**Danças  
Apresentação Musical**



Vários grupos e entidades voluntárias que trabalham em benefício aos moradores da cidade, estarão promovendo este Festival com a finalidade de:

“CONHECER” & “VER” & EXPERIMENTAR”

Este festival promete muitas atrações divertidas para todas as idades. Tanto os grupos e as entidades como os moradores, poderão aproveitar para troca de informações, ampliar os conhecimentos, os laços de amizade, etc. Além disso, poderão apreciar, degustar, aprender, etc.

Estamos esperando por vocês!

**VENDA DE  
PRODUTOS  
ARTESANAIS**



**Linguagem gesticulada  
Anaglipografia**

**Artes  
Leitura  
Brincadeiras**

**WORKSHOP**



**Comidas Internacionais**

**Cachorro quente**



**ATIVIDADES  
MULTICULTURAIS**

□ **Informações:** Secretaria da Comissão da Previdência Social de Oizumi (Oizumi-machi Shakai Fukushi Kyougikai), telefone 0276-63-2294

### 目次

第1回おおいずみ市民活動フェスティバル開催	1
延長窓口と土曜窓口のご案内	1
時間外納税窓口のご案内	1
税金納期のお知らせ	1
情報伝達訓練を実施します	2
春の全国火災予防運動	2
バイクや軽自動車等の変更・廃車手続きを忘れずに!	2
産前産後の免除制度がはじまります	2
子ども食堂の開催について	2
東日本大震災追悼について	2
いずみの社の各教室のお知らせ	3
折り紙体験と日本の文化・マナー講座	3
日本文化きもの体験教室	3
各児童館の行事のお知らせ	3
親子ふれあい事業「ディズニースー参加募集」	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
妊婦の外来受診医療費を一部助成します	4
インフルエンザに注意しましょう!	4

### FUNCIONAMENTO EXCLUSIVO DO BALÇÃO DE FINANÇAS (ARRECADAÇÃO)

延長窓口と土曜窓口のご案内

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 28 de fevereiro, vencimento da - 8ª parcela Imposto Seguro Nacional de Saúde  
税金納期のお知らせ

**Todas às QUARTAS:**  
Dias : 13, 20 e 27 de fevereiro  
6, 13 de março  
Aberto até às 19h15

**SÁBADOS :**  
Dias: 16 e 23 de fevereiro  
2, 9 e 16 de março  
Aberto das 8h30 às 17h15

時間外納税窓口のご案内



## TESTE DE TRANSMISSÃO EMERGENCIAL

情報伝達訓練を実施します



Para estar preparado em caso de terremoto, terrorismo, etc., será realizado em Oizumi, o teste do serviço de informação emergencial. Será um teste para verificar se o sistema de informação está funcionando corretamente, não havendo a necessidade dos moradores fazerem algo, etc. ao ouvir/receber a mensagem.

### □ Data/horário do teste

Dia 20 de fevereiro de 2019 (qua) as 11h

※ Preparativos darão início às 10h30

### □ Auto-falante público

Os auto-falantes instalados em 53 pontos na cidade, transmitirão simultaneamente a mensagem.

□ **Informações:** Prefeitura de Oizumi/ Departamento Geral, Seção de Segurança (Anzen Anshin-ka Kiki Kanri Kakari), pelo telefone 0276-63-3111 (ramal 841)



## CAMPANHA NACIONAL DE PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIO DA PRIMAVERA ~Dia 1 a 7 de março~

春の全国火災予防運動

Todo cuidado é pouco quando se referimos a fogo.

Só nesta região desde o ano passado, foram registrados 74 casos de incêndio, desse total 11 em Oizumi. Somente este ano foram registrados 3 casos em Oizumi.

Slogan "O fogo é traiçoeiro, pode te pegar de surpresa, portanto esteja sempre preparado"

Principalmente nesta época do ano, o fato do ar estar muito seco e vento muito forte, a probabilidade de incêndio é maior, portanto devemos tomar cuidado dobrado.

### 【TREINAMENTO DE COMBATE A INCÊNDIO】

Como uma das atividades de Combate a incêndio, a cidade realizará um Treinamento, simulação de Combate a Incêndio. Durante a Simulação vários carros do corpo de Bombeiro estará deslocando no local, portanto não confundir com um incêndio, de fato.

Neste dia, poderemos causar vários transtornos durante o treinamento, e como não há estacionamento e para não atrapalhar os trabalhos de treinamentos, pedimos que evitem vir até o local. Desde já contamos com a colaboração dos moradores.

□ **Dia:** 3 de março (dom) das 9h~

□ **Local:** Oizumi-machi Kominkan-Minami Bekkan

Endereço. Oizumi-machi, Yoshida 2011-1

□ **Conteúdo:** Simulação como se estivesse ocorrido um incêndio de fato

□ **Informações:** Prefeitura de Oizumi/ Departamento Geral, Seção de Segurança (Anzen Anshin-ka Shobo Kakari), pelo telefone 0276-40-3403

## ESTÁ EM DIA COM AS TRAMITAÇÕES (REGISTRO/ALTERAÇÃO/BAIXA) DO VEÍCULO LEVE?

バイクや軽自動車等の変更・廃車手続きを忘れずに！



O imposto sobre veículos leves (menos de 660 cc, bicicletas motorizadas, pequenos carros especiais, veículos de duas rodas, etc.) serão aplicadas aos portadores de veículos na data-base 1. de abril de cada ano.

Se o proprietário não realizar os procedimentos necessários ao vender, trocar o carro ou mandar para o ferro-velho, o imposto continuará sendo cobrado da mesma pessoa.

Esses procedimentos são realizados:

- Bicicleta motorizada abaixo de 125 cc, na prefeitura local.

- Bicicleta motorizada (motocicleta) acima de 125 cc, na Secretaria de Transportes terrestre (Gunma Unyu Shikyoku), pelo telefone 050-5540-2021

- Veículos leves (abaixo de 660cc, no escritório da Associação de Inspeção de Carros Leves "Kei Jidosha Kensa Kyokai", pelo telefone 050-3816-3109.

□ **Informações:** Seção de Finanças, encarregado de tributos, pelo telefone 0276-63-3111 (ramal 575)

A partir de abril

## SISTEMA DE DISPENSA DAS GESTANTES (ANTES E POS PARTO) NA CONTRIBUIÇÃO PARA A PREVIDÊNCIA SOCIAL

産前産後の免除制度がはじまります

A partir de abril de 2019, dará início ao sistema de dispensa da contribuição para a Previdência Social por um período de 4 meses (antes e pós parto), ao contar um mês antes da previsão do parto ou data do parto.

No caso de gestantes com mais de um feto (gêmeos, etc.), a dispensa será de 6 meses, ao contar três meses antes da previsão do parto ou data do parto.

※ Parto refere-se, gravidez mais que 85 dias (4 meses). (Inclui casos de natimorto, aborto, nascimento pre-maturo)

□ **Público-alvo:** Gestante contribuinte da Previdência Social, categoria 1, com previsão para o parto depois do dia 1º de fevereiro (as pessoas que tiverem o parto em fevereiro, poderão pedir a dispensa da contribuição da previdência social referente ao mês de abril)

□ **Como solicitar:** Poderão solicitar 6 meses antes da previsão do parto. No entanto, esta solicitação inicia-se somente em 1º de abril de 2019.

□ **Documentos necessários:** No caso de solicitação 6 meses antes da previsão do parto, apresentar a Caderneta de Saúde da mãe-filho (Boshi Kenko Techo). E para aquelas que forem solicitar pós parto, como podemos certificar pela data de nascimento, não há necessidade de apresentar a Caderneta de Saúde da Mãe-filho.

※ Poderão efetuar o pagamento da contribuição antes e pos parto.

※ Caso tenha efetuado as contribuições, este período antes e pos parto será restituído.

□ **Informações:** diretamente na **Seção de Assuntos Cíveis (Jumin-ka)**, na prefeitura de Oizumi, pelo telefone 0276-63-3111 ramal 532, ou no **Escritório da Previdência Social de Ota (Ota Nenkin Jimusho)**, pelo telefone 0276-49-3716, ou Linha direta aos contribuintes da aposentadoria (Tel:0570-003-004)



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:** 23 de fevereiro (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).

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

### 【Yorikido Kodomo Shokudo】

□ **Dia:** 9 de março (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)

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



## UM MINUTO DE SILÊNCIO

東日本大震災追悼について



Dia 11 de março, faz oito anos desde a tragédia ocorrido na costa leste do Japão. Neste dia, a Sua Alteza Imperial o Príncipe Fumihito estará presente em uma "Cerimônia Solene" previsto a ser realizado pelo governo. Em Oizumi também, neste dia, será hasteada a bandeira (a meio mastro), de todas as instituições públicas da cidade, as 14h46min, exatamente no horário do acontecimento. Esperamos que todos os moradores da cidade também façam um minuto de silêncio.

Prefeito de Oizumi Toshiaki Murayama

## 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 5 de março (ter), tendo como público-alvo, moradores ou trabalhadores de Oizumi. Os interessados devem se inscrever diretamente no Izumi no Mori.

### 【 AULA DE FITNESS 】

- Dias: 2, 9, 16 e 23 de abril (ter)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 25 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



### 【 AULA DE AQUABICS 】

- Dias: 3, 10, 17 e 24 de abril (qua)
- Horário:  
Turma da manhã: 10h45 ~ 11h45  
Turma da noite : 19h ~ 20h
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



### 【 AULA DE FITNESS 】

- Dias: 3, 10, 17 e 24 de abril (qua)
- Horário: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 35 pessoas
- Custo: 2.000 ienes

### 【 AULA DE ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFÁ 】



- Dias: 4, 11, 18 e 25 de abril (qui)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.000 ienes

### 【 AULA DE BODY MAKE 】

- Dias: 5, 12, 19 e 26 de abril (sex)
- Horário: 10h45 ~ 11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



### 【 AULA DE IOGA 】

- Dias: 5, 12, 19 e 26 de abril (sex)
- Horário:  
- Leve: 10h30 ~ 11h30  
- Sazonal: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.000 ienes

### 【 AULA DE CONFEITARIA 】

- Dia: 23 de abril (ter)
- Horário: 13h30 ~ 15h30
- Vagas: 10 pessoas
- Custo: 1.100 ienes (incluindo material)



Curso do Bunka no Tsuyaku 折り紙体験と日本の文化・マナー講座

## AULA DE ORIGAMI "A ARTE DA CRIAÇÃO DE FORMATOS E MONTAGEM" ATRAVÉS DA DOBRADURA (DESDE O NÍVEL BÁSICO A AVANÇADO)

- Data: 8 de março (Sex) Das 18h50 as 21h
- Local: Salão Público de Oizumi  
(Endereço: Oizumi-machi, Yoshida 2465)
- Vaga: 30 pessoas
- Custo: Gratuito (Será recolhido a quantia de 300 ienes, para despesas com materiais)
- Inscrições: diretamente no Centro Comunitário Multicultural de Oizumi, efetuando o pagamento da taxa de custo no ato da inscrição
- Informações: no Centro Comunitário Multicultural de Oizumi (TEL 0276-62-6066) Homepage [www.oizumi-tabunka.jp](http://www.oizumi-tabunka.jp)



## EXPERIÊNCIA DE UMA TRADIÇÃO CULTURAL VESTIR KIMONO

日本文化きもの体験教室

- Dia: 23 (Sáb) e 24 de março (Dom)
- Horário: Turma da manhã: das 9h30 as 11h30  
Turma da Tarde: das 13h30 as 15h30
- Local: Centro Cultural BUNKA MURA (Hall de Exposições)  
Endereço: Asahi 5-24-1
- Vagas: 5 homens, 10 mulheres/turma
- Custo: gratuito (no dia da inscrição, será recolhido a quantia de 1000 ienes (mulheres) e 500 ienes (homens), para despesas com lavanderia.
- Inscrições: diretamente no Centro Comunitário Multicultural de Oizumi (TEL 0276-62-6066) Homepage [www.oizumi-tabunka.jp](http://www.oizumi-tabunka.jp)



## ATIVIDADES DA CASA DA CRIANÇA

(JIDOKAN)

各児童館の行事・教室のご案内

### HIGASHI JIDOKAN (0276-62-0133)

#### ■ COMEMORAÇÃO EM HOMENAGEM AO DIA DAS MENINAS

- Dia: 2 de março (sáb) das 10h às 11h30
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Inscrições: No dia, diretamente no local do evento



### NISHI JIDOKAN (0276-62-4689)

#### ■ COMEMORAÇÃO EM HOMENAGEM AO DIA DAS MENINAS

- Dia: 2 de março (sáb) das 10h30 às 12h
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Inscrições: No dia, diretamente no local do evento



#### ■ PLANTAÇÃO DE BATATA

- Dia: 18 de março (seg) das 15h30 às 16h30
- No caso de chuva, será transferido para depois do dia 19 de março (ter)
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda

### MINAMI JIDOKAN (0276-63-1721)

#### ■ VAMOS FAZER DORAYAKI (BOLINHO ASSADO)

- Período: 18 de fevereiro (seg) das 15h30 às 16h30
- Público-alvo: crianças com idade equivalente ao primário

#### ■ VAMOS BRINCAR COM TAMPINHAS DE GARRAFA PET

- Dia: 25 de fevereiro (seg) das 15h30 às 16h30
- Público-alvo: crianças com idade equivalente ao primário

#### ■ COMEMORAÇÃO EM HOMENAGEM AO DIA DAS MENINAS

- Dia: 2 de março (sáb) das 10h30 às 12h
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Inscrições: No dia, diretamente no local do evento



#### ■ PLANTAÇÃO DE BATATA

- Dia: 13 de março (qua) a partir das 15h30
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda

### KITA JIDOKAN (0276-63-3820)

#### ■ COMEMORAÇÃO EM HOMENAGEM AO DIA DAS MENINAS

- Dia: 2 de março (sáb) das 10h ~ 11h30
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda
- Conteúdo: apresentação musical, brincadeiras, degustação de doce típico (kusamochi) da época



#### ■ PLANTAÇÃO DE BATATA

- Dia: 6 de março (qua) das 14h30 ~ 15h30
- No caso de chuva, será transferido para o dia 14 de março (qui)
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda

#### ■ VAMOS CONVERSAR COM GESTICULAÇÃO

- Vamos conhecer a linguagem gesticulada, cantando e brincando
- Dia: 13 de março (qua) a partir das 15h30
- Conteúdo: Vamos conhecer a linguagem gesticulada, cantando e brincando
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem vinda

### Atividade aos Pais e/ou mães solteiros & Filhos

## EXCURSÃO PARA DISNEY SEA

親子ふれあい事業「ディズニーシー参加募集」

- Data: 16 de março (sáb)
- Roteiro
  - Partida: Estacionamento do Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi as 6 horas da manhã (Oizumi-machi, Yoshida 2465)
  - Previsão de volta: saída da Disney Sea às 21h
  - Previsão de chegada em Oizumi: 23h30
- Público-alvo: Pai e/ou mãe trabalhadores ou moradores de Oizumi, que cuidam de seus filhos sozinhos
- Vagas: 45 pessoas (completando o número de vagas, encerram as inscrições)
- Custo: conforme segue, trazer o dinheiro no ato da inscrição
  - Adultos: 7.400 ienes
  - Adolescentes (de 12 a 17 anos): 6.400 ienes
  - Crianças (de 4 a 11 anos): 4.800 ienes
  - Menores de 3 anos, não pagam
- Forma de se inscrever:  
Inscrição até o dia 15 de fevereiro, diretamente na secretaria da Comissão da Previdência Social (Oizumi-machi Shakai Fukushima Kyougikai), telefone 0276-63-2294, instalado dentro do Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi (Endereço: Oizumi-machi, Yoshida 2465).



# CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
MARÇO	4	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (☎ 0276-62-2121)	Aos interessados	9h30~11h
	8	Sex	Orientação ao Casal		Gestante e seus familiares	13h~ 15h
	11	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30~11h
	12	Ter	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais	9h30~11h
	14	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade		21.08.2017~20.09.2017	12h45 ~ 13h15
	15	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade		1.08.2018~31.08.2018	
	18	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30~11h
	19	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade		1.11.2018~30.11.2018	12h45 ~ 13h15
	20	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		1.12.2015~31.12.2015	
	25	Seg	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Gestante e seus familiares	9h30~11h
28	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade	1.2.2017~28.2.2017	12h45 ~ 13h15		

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)			
FEVEREIRO	10	Dom	<b>Kamio</b> lin ☎ 0276-75-1288	<b>Fukuda</b> Clinic ☎ 0276-84-1233	<b>Takagi</b> (Somente pela manhã) ☎ 0276-62-6611		Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎ 0276-73-8818
	11	Seg	<b>Kensei Zaitaku</b> Clinic ☎ 0276-55-3818	<b>Tanuma</b> lin ☎ 0276-88-7522	<b>Inoue</b> lin ☎ 0276-82-1131		
	17	Dom	<b>Sakura</b> Clinic ☎ 0276-72-3855	<b>Terauchi</b> lin ☎ 0276-88-1511	<b>Fuji no ki</b> Clinic ☎ 0276-91-4070	<b>Itakura</b> Clinic ☎ 0276-80-4333	
	24	Dom	<b>Goto</b> lin ☎ 0276-75-0134	<b>Takekoshi</b> lin ☎ 0276-84-3137	<b>Shinjou</b> Clinic ☎ 0276-55-3623		
MARÇO	3	Dom	<b>Takei</b> (Somente pediatria) ☎ 0276-76-2525	<b>Mashimo</b> ☎ 0276-62-2025	<b>Ozone</b> ☎ 0276-72-7707	<b>Kawata</b> lin ☎ 0276-72-3314	
	10	Dom	<b>Hashida</b> Clinic ☎ 0276-72-0001	<b>Fujiwara</b> lin ☎ 0276-88-7797	<b>Kaiho</b> Byoin ☎ 0276-74-0811		

☐ ➡ 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)

### AJUDA ÀS GESTANTES NAS DESPESAS MÉDICAS (UMA PARTE)

妊婦の外来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 (clínico geral, etc., como 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 os documentos necessários e entregue na Seção de Construção da Saúde.
- ☐ **Período da solicitação:** dentro de um ano ao contar da data do nascimento.
- ☐ **Informações:** diretamente na Seção de Construção da Saúde ou pelo telefone 0276-62-2121.



### VAMOS TOMAR CUIDADO COM A INFLUENZA!

インフルエンザに注意しましょう!

Foi emitido o alerta para os cuidados com a propagação da Influenza, nas regiões de Tone, Numata e em Gunma também.

As características dos sintomas da Influenza diferem com o da gripe normal, apresentando sintomas por todo o corpo, como dores musculares e das articulações.

Para prevenir o contágio da Influenza, siga os itens a seguir:

- ☐ Fazer gargarejo e lavar as mãos, sempre que voltar para casa.
- ☐ Quando estiver com tosse, espirrando, etc., use máscara. Para prevenir o contágio também é recomendável que use máscara.
- ☐ Manter a umidade do ar, moderada.
- ☐ Alimentar-se bem, balanceando os nutrientes
- ☐ Evite lugares com aglomeração de pessoas.
- ☐ **Informações:** Departamento de Saúde e Assistência Social, Seção de Construção da Saúde, dentro de Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi ( Telefone 0276-62-2121).

