

GARAPA



6

10/JUNHO/2022

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

SUBSÍDIO DE CUSTEIO À CRIANÇA (JIDO FUYO TEATE)

児童扶養手当の申請

Subsídio de Custeio à Criança é destinada a família uniparental (pai e/ou mãe que cuida do filho sozinho ou tutor que cuida da criança), com o objetivo de promover a independência e estabilidade da vida cotidiana. Este subsídio é concedido até o filho completar seus 18 anos (se o menor é portador de alguma deficiência, até antes de completar seus 20 anos de idade).

Caso o menor passe a residir em instituição de assistência ao menor, ou caso o pai e/ou a mãe contrair o matrimônio (inclui a união estável), não terá o direito de receber este subsídio.



☐ QUEM PODE SOLICITAR?

Pessoa deve ter o endereço registrado em Oizumi, e a criança enquadre em uma das condições citadas a seguir

☐ PÚBLICO ALVO: Criança que enquadre em uma das condições

1. Criança, cujos pais se separaram oficialmente
2. Criança, cujo pai e/ou mãe é falecido
3. Criança, cujo pai (ou mãe) tem algum tipo de deficiência física e/ou mental
4. Criança, cujo pai (ou mãe) está desaparecido (devido acidente ou naufrágio), etc
5. Criança, cujo pai (ou mãe) abandonou o filho por mais de um ano
6. Criança, cujo pai (ou mãe) recebeu ordem de proteção por violência doméstica do tribunal de justiça.

7. Criança, cujo pai (ou mãe) ficará detido em prisão por ordem judicial por mais de 1 ano.

8. Criança, cuja mãe não contraiu o casamento

9. Criança com paradeiro desconhecido dos pais (orfanato, etc.)

☐ Solicitação:

Seção de Assuntos Infantis (Kodomo-ka), 3.piso, balcão 24

☐ Valor do Auxílio:

- Integral: 43.070 ienes, parcial varia de 43.060 a 10.160 ienes (de acordo com o rendimento)

☐ Pagamento:

- 6 vezes ao ano (meses ímpares)

SUBSÍDIO ESPECIAL DE CUSTEIO À CRIANÇA (TOKUBETSU JIDO FUYO TEATE)

特別児童扶養手当の申請

Subsídio Especial de Custeio à Criança é destinada a "mãe e/ou pai que cuida e sustenta o filho com menos de 20 anos, portadores de alguma deficiência: mental, física, etc .

☐ QUEM PODE SOLICITAR?

Pessoa com o endereço registrado em Oizumi, e cuida do filho portador de alguma deficiência.

☐ PÚBLICO-ALVO:

- Deficiência física : Nivel 1, 2, 3
- Deficiência emocional : Grau A
- Deficiência Mental : Nivel 1



☐ Solicitação

Seção de Assuntos Infantis (Kodomo-ka), 3.piso, balcão 24

☐ Valor do Auxílio:

- Nivel 1 : 52.400 ienes

- Nivel 2 : 34.900 ienes

※ O Nivel ou Grau da deficiência é apenas uma referência. Dependendo do rendimento pode acontecer de não enquadrar para receber este auxílio.

☐ Pagamento:

3 vezes ao ano (abril, agosto e novembro)

☐ Solicitação Seção de Assuntos Infantis (Kodomo-ka), 3.piso, balcão 24, da Prefeitura de Oizumi ☎ 0276-63-3111, ramal 352)

目次

児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請.....	1
税金納期のお知らせ.....	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
夏の県民交通安全運動の実施について.....	2
安全安心なごみ収集にご協力ください.....	2
新型コロナウイルス4回目の接種券発送・予約について.....	2
男女共同参画週間のお知らせ.....	2
国民年金保険料免除制度.....	2
プレミアム付商品券を販売します.....	2
いずみの社の各教室のご案内.....	3
夏の自然観察会.....	3
福祉ショップを実施します.....	3
読書ノートをつくらう.....	3
文化の通訳養成講座.....	3
絵画教室.....	3
令和4年度大泉町花火大会開催のお知らせ.....	3
7月の保健カレンダーについて.....	4
日曜・祝日の当番医のお知らせ.....	4
熱中症にならないように.....	4

FUNCIONAMENTO EXCLUSIVO DO BALCÃO DE FINANÇAS (ARRECAÇÃO)

延長窓口と土曜窓口のご案内

O Departamento de Finanças (Seção de Arrecadação de Impostos: balcão 9) estará funcionando nos dias e horários citados 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 possam pagar os seus impostos ou para fazer consultas de parcelamento.

É possível pagar impostos utilizando o Aplicativo do Smartphone. Basta fazer a leitura do Código de barras inserido no boleto, através do aplicativo PayPay, LINE Pay.

※ Boleto que não consta o código de barra, ou boleto com vencimento expirado não poderão ser pagas pelo smartphone, nem nas lojas de conveniência.



Lembrete: Dia 30 de junho, vencimento da 1ª Parcela do Imposto Provisório-municipal
税金納期のお知らせ

Todas às QUARTAS:
Dias : 15, 22 e 29 de junho
6 e 13 de julho
Aberto até às 19h15

TODOS OS SÁBADOS
Dias : 11, 18 e 25 de junho
2, 9 e 16 de julho
Aberto das 8h30 às 17h15

時間外納税窓口のご案内

Campanha Provincial de Verão SEGURANÇA NO TRÂNSITO DE GUNMA

∴ Período da Campanha: 11 a 20 de julho ∴

夏の県民交通安全運動の実施について

Uma meta para todos os dias "ZERO acidentes de trânsito", envolvendo família, motorista, escola, trabalho e bairro.

Não é preciso comentar que todo cuidado é pouco!

Portanto redobre sua atenção no volante, tendo em mente os seguintes itens que foram elaborados para esta campanha:

Slogan "Auto confiança pode acarretar em acidente!"

Sub Slogan Antes de atravessar um cruzamento, olhe! Espere!

Principais itens da Campanha:

- Prevenir acidentes de trânsito envolvendo pessoas idosas e crianças
- Prevenir acidente no trânsito envolvendo bicicleta ou motocicleta
- Jamais dirija alcoolizado.



Fiscalização de veículos ilegais!

É crime dirigir veículo com inspeção vencida, placa substituída!
A polícia de Oizumi está reforçando a fiscalização contra veículos ilegais.

- **Informações** : Prefeitura de Oizumi, Seção de Segurança (Anzen Anshin-ka), pelo telefone 0276-63-3111 (Ramal 842)

COLABOREM NA COLETA DE LIXO SEGURO E CONSCIENTE

安全安心なごみ収集にご協力ください



Na cidade de Oizumi, houve a ocorrência de incêndio, causado pelo lixo descartado durante a madrugada.

No Japão ocorrem vários casos de incêndio gerado por lixo descartado de forma incorreta e explosão de caminhão da coleta de lixo.

Incêndio ou explosão, pode acarretar não somente em danos dos equipamentos de incineração como perda de caminhão de coleta e também colocar em risco a vida dos coletores de lixo.

A principal causa de um incêndio ou explosão são pilhas, bateria móvel, isqueiro, gás portátil (spray). Esse lixo pode ser descartado nos dias de coleta de Lixo reciclável nos caixotes de cor laranja.

E, os restos de carvão utilizado para churrasco, deve se verificado bem se está totalmente apagado. Enrole num jornal molhado e depois coloque-as num saco plástico e descarte como lixo inflamável.

A cidade pede que colaborem com a segurança de quem tanto trabalha para manter a cidade limpa, descartando os lixos conscientemente.

- **Informações** : Prefeitura de Oizumi, Seção de Conservação do Meio Ambiente (Kankyō Seibi-ka), pelo telefone 0276-63-3111 (Ramal 561).



Envio dos cupons de vacinação e reserva

4ª Dose da VACINA PREVENTIVA DO COVID-19

新型コロナウイルス4回目の接種券発送・予約について

A partir de julho daremos início a administração da 4ª dose da Vacina Preventiva do Covid-19, tendo como público alvo pessoas com mais de 60 anos que concluíram a 3ª dose, e para as pessoas com idade entre 18 e 59 anos com comorbidade, ou seja, que pertencem ao grupo de risco, que desejam receber a vacina.

◆ **Público-alvo**: Pessoas acima de 60 anos de idade

O Cupom e o Questionário de Vacinação será enviado individualmente para as pessoas que concluíram a 3ª dose, 5 meses atrás. Não há necessidade de fazer a reserva. Se por ventura a data e horário não seja conveniente para receber a vacinação, comunique o Call Center, pelo telefone 0276-55-4661.

◆ **Público-alvo**: Pessoas de 18 a 59 anos com comorbidade

Enviaremos o Cupom e Questionário de Vacinação, para as pessoas que concluíram a 3ª dose no local determinado pela cidade, e que em nossos arquivos constam no questionário da 1ª e 2ª dose, que pertencem ao grupo de risco. Verifique os informativos contidos dentro do envelope sobre a forma de vacinação e a maneira de como fazer a reserva.

□ **Pessoas que necessitam do Cupom e precisam fazer a reserva:**

-Pessoas que receberam a 3ª dose e enquadradas em um dos itens citados.

1. Pessoas que ao receber as primeiras doses, não declararam que pertencem ao grupo de risco.
2. Pessoas que receberam as doses em Centros de vacinação, ou seja, não receberam em locais de vacinação determinado pela cidade

□ **Prazo de inscrição (reserva)**: até o dia 30 de junho (qui)

□ **Inscrição** : Centro de atendimento por telefone (Call Center da cidade), pelo telefone 0276-55-4661, ou através da Homepage da cidade.

□ **Informação** : Seção de Construção da Saúde, dentro do Centro de Assistência Social e de Saúde de Oizumi, pelo telefone 0276-62-2121

SEMANA DOS DIREITOS DE IGUALDADE DE GÊNEROS

∴ Período de 23 a 29 de junho ∴

男女共同参画週間のお知らせ



Todos os anos acontece neste período a Semana dos Direitos de Igualdade de Gênero (entre o homem e a mulher). Aproveitando esta semana de campanha, a cidade realizará uma coleta de opiniões dos moradores, para juntos pensarmos um pouco sobre a questão que nos envolvem. Contamos com sua colaboração.

□ **Período da coleta**: até o dia 1 de julho

□ **Local das urnas de coleta instaladas**:

Prefeitura de Oizumi, Salão Público de Oizumi, Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi, Biblioteca Municipal, Yousen Kogyō Oizumi-machi Bunka Mura, Centro Comunitário Multicultural de Oizumi, Quadra Municipal de Esportes, Oizumi Hoiku Fukushi Senmon Gakko, Izumi no Mori, Family Support Center de Oizumi, Correio Central de Oizumi, Delegacia de Polícia de Oizumi, todos os jidokans, etc.

□ **Objetivo**: Visar a formação de uma sociedade em que ambos os sexos, possam respeitar e expressar mutuamente a personalidade e a capacidade em diversos ambientes, seja no trabalho, na escola, na região em que vive, etc.

□ **Maiores informações**:

Seção de Integração e Assuntos Multiculturais, da Prefeitura de Oizumi, pelo telefone 0276-63-3111 (ramal 262)

Sistema da ISENÇÃO ou POSTERGAÇÃO

DA CONTRIBUIÇÃO DA PENSÃO NACIONAL DO JAPÃO

国民年金保険料免除制度

Se não estiver em dia com pagamento das contribuições da Pensão Nacional, caso necessite solicitar a Pensão Básica por invalidez, ou por falecimento, não será possível receber estes benefícios do Plano de Pensão.

Se não puder contribuir devido a dificuldade financeira ou por outras razões, entre em contato com o serviço municipal e faça o pedido de isenção das contribuições. Feito o pedido o Escritório de Pensão do Japão examinará a renda do ano anterior e outros documentos. Se o pedido for aprovado, será concedida a isenção total ou parcial do pagamento.

A partir de 1. de julho, poderá realizar a isenção ou postergamento da contribuição da Pensão Nacional, referente ao ano fiscal 2022 (julho de 2022 a junho de 2023)

□ **Documentos necessários**:

- Documento que comprove seu número pessoal (Cartão My Number, etc.)
- Carimbo pessoal (inkan)

※ No caso de perda de emprego, apresente o comprovante de desligamento do emprego, Comprovante do Seguro Desemprego, etc.

□ **Informações** : Prefeitura de Oizumi, Seção de Assuntos Cívicos (Jumin-ka), pelo telefone 0276-63-3111 (Ramal 535), ou diretamente no Escritório do Serviço de Pensão Nacional do Japão (Ota Nenkin Jimusho), situada em Ota (telefone 0276-49-3716)



VENDA DE CUPOM DE COMPRAS "PREMIUM TSUKI SHOHINKEN"

プレミアム付商品券を販売します



A Associação Comercial emitirá 16 mil talões de "Cupom de Compras", num total de 120 milhões de ienes a fim de revitalizar a economia regional que se encontra estagnada, devido ao impacto causado pela infecção do Novo Coronavírus, e também auxiliar no orçamento doméstico dos consumidores.

□ **Período de inscrição para adquirir os talões**: até 11 de julho

□ **Venda dos cupons**:

- 10 a 11 de setembro: Salão Público de Oizumi (Oizumi Kominkan)
- 12 de setembro: Izumi no Mori

□ **Valor do talão**: 5.000 ienes (contendo 15 cupons x 500 ienes o equivalente a 7.500 ienes), para serem utilizados em estabelecimentos comerciais de médio e grande porte e restaurantes. Cada pessoa poderá adquirir até 2 talões

□ **Período de validade dos cupons**: de 10 de setembro de 2022 a 28 de fevereiro de 2023.

□ **Inscrições e detalhes**: diretamente na Associação Comercial (Machi Shoko-kai), telefone 0276-62-4334. Endereço: Oizumi-machi Oaza Yoshida 2467

IZUMI NO MORI

Tel: 0276-20-0035

いずみの社の各教室のご案内

Para as inscrições das aulas abaixo, entre em contato diretamente com a instituição.

As aulas tem 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 julho (sex)
- Horário: 10h45 ~ 11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.500 ienes



[AULA DE IOGA LEVE]

- Dias: 1, 8, 15 e 22 de julho (sex)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 30 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE IOGA LEVE SAZONAL]

- Dias: 1, 8, 15, 22 e 29 de julho (sex)
- Horário: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.500 ienes



[AULA DE FITNESS]

- Dias: 5, 12 e 26 de julho (ter)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 1.500 ienes

[AULA DE AQUABICS]

- Dias: 6, 13, 20 e 27 de julho (qua)
- Horário: Manhã: 10h45 ~ 11h45
Noite: 19h ~ 20h
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



[AULA DE FITNESS]

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

[ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFA]

- Dias: 7, 14, 21 e 28 de julho (qui)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 15 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



Atividades Infantil do Clubinho Dojo

OBSERVAÇÃO DA NATUREZA NO VERÃO

よりきどジョウクラブ 夏の自然観察会

Visando a Conservação e Preservação Ambiental do bairro e também como forma de restauração da natureza, o Clubinho Dojo do bairro Yorikido promoverá uma atividade de Observação da Natureza de Verão.

- Dia: 26 de junho (dom) das 9h30 as 12h
No caso de chuva, será realizado dentro do Salão Público Yorikido Minami Kominkan
- Local: Estacionamento da pré-escola Miyoshi Dai Ni Youchien
Endereço: Yorikido 277-1
- Conteúdo: Pesquisa sobre os insetos aquáticos e meio ambiente
- Público-alvo: Qualquer pessoa será bem-vinda (crianças em idade escolar equivalente ao primário, deve participar acompanhados de seus responsáveis)
- Trazer: Chapéu, bota, rede de captura de insetos, cantil com chá ou água para beber.
- Custo: 100 ienes (material explicativo)
- Inscrição: enviando e-mail para: akira5050moon@icloud.com
- Detalhes: Sr. Tsukihashi, pelo telefone 080-6582-5501



BANQUINHA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

福祉ショップを実施します



- Dia: 28 de junho (ter) das 11h as 13h
- Local: Parque Central de Oizumi (Oizumi Chuo Koen)
Em frente a Prefeitura de Oizumi
- Instituições que estarão com seus produtos à venda: Centro de Apoio as Atividades Regionais, Nozomi, Genki, Usagi & Chameleon, Taiyo no Ié, etc.
- Tipos de produtos à venda: Bolachas, verduras fresquinhas, udon, artesanatos, etc. (Possíveis alterações das instituições prevista a montar suas banquinhas e também da situação de infecção)
- Detalhes: Encarregados da Assistência Social de Pessoas Especiais, da Seção de Assistência Social (Fukushi-ka), pelo telefone 0276-62-2121

CONFEÇÃO DE CADERNO E CARIMBO PERSONALIZADO

読書ノートをつくらう

- Dia: 3 de julho (dom) a partir das 13h
- Local: Biblioteca Municipal de Oizumi, 1.º piso, Hall audio-visual
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem-vinda
- Vagas: 20 pessoas (no caso de exceder o número de interessados, a participação será por sorteio)
- Período de inscrição: até dia 26 de junho, diretamente na Biblioteca
- Levar: estilete, tesoura, uma toalha que possa sujar, lapis
- Custo: 500 ienes (incluso material)
- Detalhes: Biblioteca Municipal de Oizumi, pelo telefone 0276-63-6399



Atividades do Bunka no Tsuyaku

CONFEÇÃO DE SINETA E CULTURA & ETIQUETAS JAPONESA

文化の通訳養成講座

- Data: 15 de julho de 2022 (sex) das 18h50 às 20h
- Local: Salão Público de Oizumi (Kouminkan Minami Bekkan)
- Conteúdo: confecção de sineta pequenina que tilinta com o vento (para a sensação de frescor), informações do cotidiano, cultura & etiquetas japonesas.
- Público-alvo: qualquer pessoa será bem-vinda.
- Vagas: 10 pessoas
- Custo: Gratuito (será cobrado uma taxa de 500 ienes, para compra de materiais). Efetuar o pagamento no ato da inscrição
- Detalhes: Centro Comunitário Multicultural de Oizumi, pelo telefone 0276-62-6066



Atividades do Centro de Apoio à Família

SUORTE NA CONFEÇÃO DE CARTAZ DURANTE AS FÉRIAS DE VERÃO

絵画教室 ~ 夏休みのポスターを仕上げよう ~

- Período: 27 e 28 de julho
- Horário: das 9h as 12h e das 13h as 16h
(Escolha o período da manhã ou tarde, de um dos dias)
- Local: Salão Público de Oizumi (Kouminkan Minami Bekkan)
- Conteúdo: Auxiliar no esboço do cartaz, pintura e conclusão do cartaz (tarefa dos alunos a serem feitas durante as férias)
- Público-alvo: alunos da escola primária de Oizumi
- Vagas: 10 pessoas para cada horário
- Custo: 300 ienes (papel cartolina)
- Prazo de Inscrição: do dia 20 a 24 de junho (das 9h as 16h)
- Detalhes: Centro de Apoio à Família (Tel: 0276-55-8373)



FESTIVAL DE FOGOS DE ARTIFÍCIO (HANABI TAIKAI)

令和4年度大泉町花火大会開催のお知らせ

- Dia: 24 de setembro (sáb)
- Local: Margens do Rio Tone, Tonegawa Undojo
Estamos arrecadando fundos de patrocínio para o Hanabi Taikai. (O valor arrecadado poderá ser devolvido, somente em caso de cancelamento do evento)
- [Patrocínio de empresas]
30.000 ienes por cota (com direito ao assento reservado para no máximo 4 pessoas por cota)
- Inscrição: Entregue o Formulário de Inscrição devidamente preenchido, na prefeitura de Oizumi.
- Prazo de inscrição: 29 de julho de 2022 (sex)
※ Poderá adquirir o formulário baixando o arquivo (download) através da Homepage da cidade
- Detalhes: Seção de Promoção da Indústria e Comércio pelo telefone 0276-63-3111 (ramal 552)



CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
JULHO	1	Sex	Orientação ao Casal	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (0276-62-2121)	Gestante e seus familiares (aos inscritos)	13h ~ 15h
	4	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	5	Ter	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais (Aos inscritos)	9h ~ 11h30
	6	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	8	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade			13h ~ 13h15
	11	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	14	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	19	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade			13h ~ 13h15
	25	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	26	Ter	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais (Aos inscritos)	9h ~ 11h30
28	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade	As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15		

7月の保健カレンダーについて



PLANTÃO MÉDICO

Domingos e Feriados

日曜・祝日の当番医の告知らせ



DATA			CLÍNICO GERAL (NAIKA) (9h~17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h~17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h~13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA) (9h ~ 11h30)	
JUNHO	12	Dom	Hamada Clinic ☎0276-80-1100	Abe lin ☎0276-62-5428	Keiyu Byoin 0276-49-9000	/	Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎0276-73-8818	
	19	Dom	Tanaka lin ☎0276-62-2881	Meiwa Akachan Clinic (somente pediatria) ☎0276-84-1166	Meiwa Central Byoin ☎0276-84-1234			Itakura Clinic ☎0276-80-4333
	26	Dom	Kensei Zaitaku Clinic ☎0276-55-3818	Ogiwara Clinic (somente pediatria) ☎0276-61-1133	Okada Clinic ☎0276-72-3163			
JULHO	3	Dom	Hachiya Byoin ☎0276-63-0888	Hoshino Clinic (somente pediatria) ☎0276-70-7200	Kawashima lin ☎0276-75-5511	Kawata lin ☎0276-72-3314	/	
	10	Dom	Goto lin ☎0276-72-0134	Tatara Shinryojo ☎0276-72-3060	Tatebayashi Yakan Kyubyo Shinryojo ☎0276-73-2313			

☐ ➡ 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 de final e início de ano), detalhes no Centro de Saúde de Ota (Ota Hoken Center) pelo ☎0276-60-3099 (Clínico Geral ou pediatria)

SAIBA COMO EVITAR A HIPERTERMIA

熱中症にならないように

A Hipertermia ocorre quando há a elevação excessiva da temperatura corpórea e o organismo não consegue manter a temperatura normal do corpo.

Neste verão, vamos tomar os devidos cuidados, pois tem aumentado os casos de Hipertermia.

O uso de máscaras como medida de prevenção contra o Coronavírus, pode contribuir no aumento da temperatura do corpo, e por passar despercebido a garganta ressecada, esquece o mais importante, de ingerir líquidos

Alguns sintomas:

- Suor intenso • Confusão Mental • Cãibras
- Náuseas • Vômitos
- Perda de coordenação motora
- Aumento da frequência cardíaca
- Ansiedade



Pessoas idosas, crianças, doentes ou que não estão bem de saúde, pessoas obesas e pessoas que não estão acostumadas com o calor intenso, etc, requer cuidado redobrado. Para minimizar os problemas causados pela hipertermia, devemos tomar algumas medidas preventivas:

1. Ao sair de casa, use chapéu ou sombrinha.
2. Descanse constantemente, procure ficar debaixo de sombra.
3. Repor constantemente o líquido e sais minerais do organismo, tomando água e consumindo sal.
4. Não faça esforço físico excessivo, procure executar atividades que está acostumado a fazer no dia-a-dia.
5. Deixe os ambientes internos bem ventilados e arejados.
6. Quando não estiver sentindo bem, descanse.



Medidas a serem tomadas caso esteja com Hipertermia.

Necessário consultar o médico o mais rápido possível.



Se estiver consciente:

1. Transfira a pessoa para um local fresco.
2. Vista roupas frescas e adequadas ao calor.
3. Repor constantemente o líquido e sais minerais do organismo, tomando água e consumindo sal.
4. Se não houver melhora, entre em contato com o médico.

Se estiver inconsciente:

1. Chame a ambulância
2. Transfira a pessoa para um lugar fresco
3. Procure abaixar a temperatura do corpo



☐ **Detalhes:** no Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi (Hoken Fukushi Sogo Center), pelo telefone 0276-62-2121.