

# GARAPA



# 7

## 10/JULHO/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

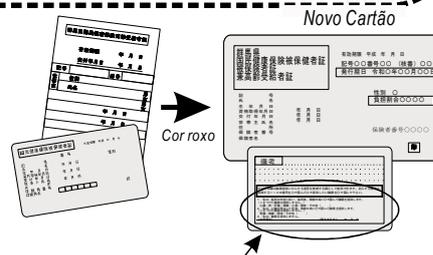
## Emissão do novo Cartão do SEGURO NACIONAL DE SAÚDE (KOKUMIN KENKO HOKEN)

国民健康保険被保険者証が更新されます



A partir do dia 1º de agosto, entra em vigor o novo Cartão do Seguro Nacional de Saúde "Kokumin Kenko Hoken Hihokenshasho". A cor do novo cartão é roxo. Ele será enviado a sua casa no final do mês de julho.

A validade do antigo cartão é até o dia 31 de julho de 2022. Com o novo sistema, o cartão de idosos será integrado neste novo cartão de seguro saúde. Por esta razão as pessoas entre 70 e 74 anos, não necessitam mais apresentar dois cartões.



### Para quem tem dívidas com Imposto sobre Seguro Nacional de Saúde

Para que não haja injustiça com aqueles que vem cumprindo devidamente com o pagamento do Seguro de Saúde, as famílias inadimplentes não receberão o novo cartão deste seguro (salvo as pessoas que declararam o motivo oficialmente).

Em seu lugar ser-lhe-á enviado um Certificado de Associado (Hihokensha Shikaku Shomeisho), onde o assegurado inadimplente pagará 100% das despesas médicas hospitalar e, só depois é que será reembolsado a parte que na realidade o seguro cobriria.

A fim de evitar estes constrangimentos, recomendamos que pague em dia os impostos deste seguro.

Ao receber o Cartão do Seguro Nacional de Saúde, em anexo era enviado um selo adesivo. Porém, nestes últimos anos só é distribuído aos interessados, portanto caso queira, está a disposição na Seção de Seguro Nacional de Saúde.

Para que serve esse selo adesivo?

No verso do cartão, na parte de baixo, há um espaço para assinalar se é ou não doador de órgão ou tecido. Após preenchido esse espaço, colar esse adesivo para assegurar a sua privacidade. Esse adesivo só pode ser colado uma vez.



### MEDIDAS ADOTADAS SOBRE IMPOSTO DE SEGURO NACIONAL DE SAÚDE

国民健康保険税の各種制度について

- **Redução do imposto de Seguro Nacional de Saúde** 国民健康保険税減免  
Pessoas que atendem à certos critérios, como quando o chefe de família sofreu consequências graves ou teve uma redução considerável na renda por algum motivo justo, etc, poderão solicitar a redução do imposto de Seguro Nacional de Saúde.
- **Prorrogação do prazo de pagamento** 徴収猶予  
Aqueles que estão tendo dificuldade em pagar os impostos devido à diminuição da renda ou por motivos justos, podem solicitar a prorrogação do prazo de pagamento dos impostos. Consulte a Seção de Impostos.
- **Pagamento de subsídio por lesão e doença** 傷病手当金の支給  
Para os trabalhadores inscritos no Seguro Nacional de Saúde que foram infectados ou estejam com suspeita de infecção pelo Novo Coronavírus e tiveram que se ausentar do trabalho, ficando sem renda salarial, poderão solicitar o pagamento do subsídio por lesão ou doença. Porém, caso queira se inscrever, entre em contato conosco por telefone, com antecedência.

☐ **Detalhes:** Seção do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken-ka), TEL: 0276-63-3111 (ramal 542)

目次	
国民健康保険被保険者証が更新されます	1
国民健康保険税の各種制度について	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
各種手当の届け出を忘れずに	2
町営住宅入居者募集について	2
廃食用油の回収	2
子育て世帯生活支援特別給付金を支援	2
外国人のための法律相談	2
移動ブラジル領事館の開催について	2
マイナンバーカードを作りませんか?	3
いずみの社の各教室のご案内	3
子ども夏休み講座「英語であそぼ」	3
レジャーブルの無料用券を交付します	3
スバルふれあいコンサート	3
福祉ショップを実施します	3
8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 (ARRECADAÇÃO)

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 1 de agosto, vencimento da  
- 2ª Parcela do Imposto sobre Bens Imobiliários  
- 1ª Parcela do Imposto sobre Seguro Nacional de Saúde  
税金納期のお知らせ

**Todas às QUARTAS:**  
Dias : 13,20 e 27 de julho  
3,10 e 17 de agosto  
Aberto até às 19h15

**TODOS OS SÁBADOS**  
Dias : 16,23 e 30 de julho  
6 e 13 de agosto  
Aberto das 8h30 às 17h15  
時間外納税窓口のご案内



## Não se esqueçam de entregar a Atualização dos Dados Familiares (Genkyo Todoke)

各種手当の届け出を忘れずに

As pessoas que recebem o Subsídio de Custeio à Criança (Jido Fuyo Teate) devem entregar a Atualização do Dados Familiares "Genkyo Todoke", ou para o Subsídio de Custeio à Criança Especial (Tokubetsu Jido Fuyo Teate) devem preencher e entregar a Atualização dos Dados sobre as condições do rendimento (Shotoku Genkyo Todoke) durante o prazo prescrito abaixo. O formulário será enviado via correio. Caso não entreguem, o subsídio de Custeio a Criança será cancelado a partir de novembro e para o Custeio à Criança Especial será cancelado a partir de agosto. Mesmo aqueles que não recebem o benefício devido à renda, devem entregar o formulário.



### [ Subsídio de Custeio à Criança (Jido Fuyo Teate) ]

- Período de Entrega:** 2 a 5 de agosto (9h~19h)
- Local:** Prefeitura de Oizumi, 3.piso, Sala de Reuniões 1

### [ Subsídio de Custeio à Criança Especial (Tokubetsu Jido Fuyo Teate) ]

- Período de entrega:** de 15 a 17 de agosto (9h~17h15)
- Local:** Seção de Assuntos Infantis, dentro da prefeitura de Oizumi, 3.piso
- Informações:** Seção de Assuntos Infantis (Kodomo-ka), na prefeitura, 3.piso, ☎ 0276-63-3111 (ramal 352)

## INSCRIÇÃO PARA O APARTAMENTO MUNICIPAL

町営住宅入居者募集について

Abre inscrição para a Habitação Municipal Yoshida Kita (Yoshida Kita Choei Jutaku Danchi), Endereço: Yoshida 2408-1

- No. de vagas e tamanho:** 1 apartamento (por ordem de inscrição), tamanho 3DK
- Público-alvo:** família com mais de 2 co-abitantes (moradores ou trabalhadores de Oizumi) que estejam com os impostos quitados
- Valor do Aluguel:** varia conforme a renda familiar Apartamento 3DK - varia de 25.300 a 49.600 ienes
- Outras despesas:**
  - Condomínio: 1.000 ienes/mensal
  - Estacionamento 2.000 ienes/mensal
  - Luva: valor de 3 meses de aluguel (no ato da entrada)
- Período de inscrição:** Dia 25 de julho até o dia 8 de agosto, exceto sábados e domingos, das 8h30 às 17h15
- Informação:** na prefeitura, Seção de Manutenção Urbana (Toshi Seibi-ka), Tel: 0276-63-3111 (Ramal 242)



## RECOLHIMENTO DE ÓLEO DE COZINHA USADO

廃食用油の回収

Para diminuir a quantidade de lixo e aproveitar melhor os recursos, cada vez mais restritos, a prefeitura recolhe gratuitamente óleo de cozinha.

- Tipo de óleos aceitos:** óleo vegetal, óleo de salada, óleo de milho, óleo de açafrão, óleo de gergelim, banha, etc.
- Forma de recolhimento:** Coloque em uma garrafa de plástico PET, e traga até a prefeitura, na Seção de Conservação do Meio Ambiente (Kankyo Seibi-ka), balcão No.4, 1º.piso.
- Dias de recolhimentos:** de segunda a sexta (das 8h30 as 17h15; aos sábados, domingos e feriados, o recolhimento é feito logo na entrada principal).
- Detalhes:** Na Seção de Conservação do Meio Ambiente (Kankyo Seibi-ka), na prefeitura de Oizumi, telefone 0276-63-3111 (ramal 562)



## AUXÍLIO ESPECIAL DE APOIO A FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA ( COM FILHOS MENORES)

子育て世帯生活支援特別給付金を支援

O Ministério da Saúde, Trabalho e Bem Estar do Japão instituiu um auxílio especial de 50 mil ienes (em uma única parcela) para as famílias de baixa renda que criam filhos menores



### FAMÍLIAS NÃO MONOPARENTAIS

- Público-alvo:** Pessoas que enquadram nos seguintes requisitos (inclui filhos nascidos entre abril/2022 e março/2023)
  - ① Foram alvo para receber o Subsídio a Criança ou Subsídio a Criança Especial no mês de abril/2022 e, que foram isentos do imposto Províncio-municipal.
  - ② Cuidam de filhos com menos de 18 anos, com base na data de 31 de março de 2022 (no caso de portador de alguma deficiência, com menos de 20 anos), e que enquadram em um dos itens a seguir:
    - Foram isentos do Imposto Províncio-municipal do ano fiscal 2022
    - Em consequência do Coronavírus, depois de 1. de janeiro de 2022, teve salário baixo, e qualificam para ser isento do imposto Províncio-municipal.
- Valor do Auxílio:** 50 mil ienes por criança
- Forma de solicitação:**
  - Se enquadra no item ①, não há a necessidade de solicitar (ao público-alvo, foi depositado, no final de junho). O depósito foi efetuado na conta bancária onde foi depositado o Subsídio a Criança ou Subsídio a Criação dos filhos, referente ao mês de abril/2022.
  - Se enquadra no item ②, há a necessidade de realizar os trâmites (o pagamento será feito, após inspeção e aprovação dos documentos)
- Prazo de solicitação:** até o dia 28 de fevereiro de 2023
- Local da solicitação:** Seção de Assuntos Infantis, 3.piso, balcão No.24

## ASSESSORAMENTO JURIDICO AOS ESTRANGEIROS (Consulta Mediante reserva)

GRATUITO · SIGILOSO · COM INTÉRPRETE

外国人のための法律相談



- **Data:** 21 de agosto (domingo) das 10h as 15h
- Local:** Bikini Kiryu Kaikan (Kiru-shi Shimin Kaikan) Endereço: Kiryu-shi Orihime-cho 2-5
- **Data:** 11 de setembro (domingo) das 10h as 15h
- Local:** Salão Público de Oizumi (Oizumi Kouminkan Minami Bekkan) (Endereço: Oizumi-machi Yoshida 2011-1)
 

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, Tagalog e Vietnamita
- Informações e reservas:** Centro Provincial de Consulta Geral aos Estrangeiros (Gunma Gaikokujin Sogo Soudan One Stop Center), pelo telefone 027-289-8275



## CONSULADO ITINERANTE in Oizumi

Atendimento com horário marcado

移動ブラジル領事館の開催について

- Data:** dia 6 de agosto (sáb) das 9h as 16h
  - Local:** Centro Cultural BUNKA MURA de Oizumi Endereço: Oizumi machi Asahi 5-24-1
- O atendimento será mediante agendamento prévio e com horário marcado, de forma a assegurar que não seja atingido o número máximo permitido de pessoas no salão de atendimento. Para realizar o agendamento, o interessado deverá preencher formulário eletrônico e anexar os documentos necessários para os serviços que pretende solicitar.
- Detalhes:** pelo telefone 03-5488-5451 (de segunda a sexta das 9h as 14h), ou veja mais informações sobre o atendimento em: <https://www.gov.br/mre/pt-br/consulado-toquio>



## JÁ SOLICITOU SEU MY NUMBER CARD? Peça auxílio aos funcionários da prefeitura

マイナンバーカードを作りませんか?

Já solicitou seu My Number Card? O funcionários da prefeitura poderão auxiliar na tramitação para a confecção do My Number Card. Agora poderão realizar a tramitação de documentos como verificação dos dados pessoais, tramitação de documentos referente a criação dos filhos, declaração do Imposto de Renda, etc., via Online. Basta portar-se do Cartão My Number.

■ **Detalhes:** Seção de Assuntos Cíveis, da prefeitura de Oizumi, Telefone 0276-63-3111 (ramal 535)



## 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 FITNESS]

- **Dias:** 2, 9, 16, 23 e 30 de agosto (ter)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 20 pessoas
- **Custo:** 2.500 ienes



### AULA DE HULA DANÇA (INICIANTES)

- **Dias:** 3, 17 e 31 de agosto (qua)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 30 pessoas
- **Custo:** 1.500 ienes



### [AULA DE FITNESS]

- **Dias:** 3, 10, 24 e 31 de agosto (qua)
- **Horário:** 19h30 ~ 20h30
- **Vagas:** 20 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



### [ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFÁ]

- **Dias:** 4, 18 e 25 de agosto (qui)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 15 pessoas
- **Custo:** 1.500 ienes



### [AULA DE IOGA LEVE]

- **Dias:** 5, 12, 19 e 26 de agosto (sex)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 30 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



### [AULA DE IOGA LEVE SAZONAL]

- **Dias:** 5, 12, 19 e 26 de agosto (sex)
- **Horário:** 19h30 ~ 20h30
- **Vagas:** 15 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



## BRINCANDO EM INGLÊS (Curso de férias de verão para crianças)

子ども夏休み講座「英語であそぼう」



- **Data:** 27 e 28 de julho (conteúdo dos 2 dias são iguais)
- **Horário:** a partir das 10h30 por 1 hora aproximadamente
- **Local:** Biblioteca Municipal de Oizumi, Salão audiovisual, 1F
- **Conteúdo:** danças e histórias em inglês, trabalhos educativos, etc.
- **Público-alvo:** alunos com idade equivalente ao do "primário"
- **Vagas:** 15 pessoas por turma
- **Professor:** professores de inglês das escolas primárias da cidade
- **Custo:** gratuito
- **Trazer:** toalha, lapis de cor, garrafa termica com agua ou chá
- **Inscrição:** a partir das 9h, do dia 12 a 22 de julho. Pode ser feita por telefone ou indo diretamente na Biblioteca Municipal de Oizumi (Tel: 0276-63-6399)

## DISTRIBUIÇÃO DE TICKETS GRATUITOS PARA PISCINA TEMÁTICA

レジャープールの無料利用券を交付します



- **Período da promoção:** de 21 de julho a 28 de agosto  
Porém, devido a situação do Coronavírus, pode acontecer o cancelamento da distribuição dos tickets.

- **Instituição:** piscina coberta e aquecida

- Caribbean Beach  
End. Kiryu-shi Nisatochono 461, Tel: 0277-70-2121
- Aqua Paradise Pateo  
End. Fukaya-shi Kashiai 763, Tel: 048-574-5000



- **Público-alvo:** de crianças pequenas a estudantes com idade equivalente até o "ginásio" do ensino japonês, que sejam moradores da cidade.

- **Período de distribuição dos tickets:** de 14 de julho (qui) a 28 de agosto (dom). (Retire o ticket uma semana antes de ir à piscina). Lembramos que o Salão Público estará aberto nos dias entre 13 e 16 de agosto, somente até as 17h, e o Centro Cultural Bunka Mura estará fechado todas as segundas-feiras (exceto no dia 18 de julho), no dia 19 de julho (ter) estará fechado.

- **Local de distribuição dos tickets:**

- **Salão Público de Oizumi** (Oizumi machi Kominkan)  
Das 9h as 22h  
Endereço: Yoshida 2465
- **Centro Cultural Bunka Mura** (Yosen Kogyo Oizumi-machi Bunka Mura) das 9h as 22h  
Endereço: Asahi 5-24-1
- **Ginásio Municipal de Esportes de Oizumi** das 9h as 21h  
Endereço: Sengoku 3-22-1

- **Forma de inscrição:** compareça diretamente em um dos três pontos de distribuição (será entregue somente 1 ingresso por pessoa, para uma vez. Não pode adquirir mais de 1 ingresso por pessoa, portanto, venha retirar a cada vez que for utilizar.)

- **Maiores informações:** Seção de Aprendizado Permanente (Shogai Gakushu-ka), Tel: 0276-63-3111 (ramal 631)

## CONCERTO MUSICAL SUBARU

スバルふれあいコンサート

- **Dia:** 16 de setembro (sex) a partir das 19h
- **Local:** Ota-shi Nitta Bunka Kaikan AIRYS Hall  
End~Ota-shi Nitta Kanai-cho 607



- **Forma de se inscrever:**

Envie um Cartão Postal a Secretaria da Subaru Chiiki Koryu-kai, contendo os seguintes dados: Nome do representante, endereço, relação dos nomes dos participantes e No. telefone para contato

- **Prazo de inscrição:** até o dia 10 de agosto (qua).

- **Vagas:** 400 pessoas. Para cada inscrição, até 4 pessoas  
Se ultrapassar o número de inscritos, será feito um sorteio

- **Custo:** gratuito

※ Será enviado comunicado no final de agosto, somente aos contemplados.

- **Detalhes:** Secretaria da Subaru Chiiki Koryu-kai (〒373-8555 Ota-shi Subaru-cho 1-1), pelo telefone 070-4473-9895

## BANQUINHA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

福祉ショップを実施します



- **Dia:** 26 de julho (ter) das 11h as 13h

- **Local:** Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi  
No Saguão de Espera (Machi Hoken Fukushi Sogo Center)

- **Instituições que estarão com seus produtos à venda:** Centro de Apoio as Atividades Regionais, Nozomi, Genki, Usagi & Chameleon, Taiyo no Iê, 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:** Seção de Assistência Social (Fukushi-ka), pelo telefone 0276-62-2121

# CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
AGOSTO	1	Seg	Consulta sobre a Saúde do Bebê	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (0276-62-2121)	Bebês e seus pais	9h ~ 11h30
			Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	5	Sex	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais	9h ~ 11h30
	6	Sáb	Orientação ao Casal		Gestante e seus familiares	13h15 ~ 16h
	15	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	17	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	18	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade			
	22	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Aos interessados	9h30 ~ 11h
	25	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	26	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade			
	30	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade			13h ~ 13h15

8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



DATA			CLÍNICO GERAL (NAIKA) (9h as 17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h~17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h~13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA) (9h ~ 11h30)
JULHO	10	Dom	Goto lin ☎0276-72-0134	Tatara Shinryojo ☎0276-72-3060	Tatebayashi Yakan Kyubyo Shinryojo ☎0276-73-2313	/	Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎ 0276-73-8818
	17	Dom	Fukuda Clinic ☎0276-84-1233	Kanamaru lin ☎ 0276-88-3200	Shinbashi Byoin ☎0 276-75-3011	Kawamura lin ☎0276-72-1337	
	18	Seg	Mashimo ☎0276-62-2025	Konishi lin ☎ 0276-86-2261	Ozone ☎0276-72-7707	/	
	24	Dom	Takahashi Clinic ☎ 0276-75-7772	Kamio lin ☎ 0276-75-1288	Sawada ☎0276-70-7703	/	
	31	Dom	Terauchi lin ☎ 0276-88-1511	Manaka lin ☎ 0276-72-1630	Keiyu Byoin ☎0276-49-9000	/	
AGO.	7	Dom	Mayuzumi lin ☎ 0276-63-7800	Ueno lin ☎ 0276-72-3330	Tatebayashi lin ☎0276-74-2112	Itakura Clinic ☎0276-80-4333	
	11	Qui	Heart Clinic ☎ 0276-71-8810	Fujiwara lin ☎ 0276-88-7797	Horii Clinic ☎ 0276-55-2100	/	

### ☐ 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. Vista roupas frescas e adequadas ao calor.
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 baixar 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.