



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 (órfão, etc.)

□ Solicitação:

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

□ Valor do Auxílio:

- Integral: 44.140 ienes, parcial varia de 44.130 a 10.410 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 : 53.700 ienes

- Nivel 2 : 35.760 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
夏の県民交通運動の実施について	2
利根川河川敷清掃のお知らせ	2
小型家電と古着・古布の回収を実施します	2
町営住宅入居者募集	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
医療用ウィッグなどの購入費を補助	2
東朋産業いずみの社の教室の案内	3
福祉ショップを実施します	3
活きな世界のグルメ横丁について	3
ぐんまこどもの国木工教室	3
スバルふれあいコンサート	3
絵画教室～夏休みのポスターを仕上げよう～	3
よりきどジョウクラブ 夏の自然観察会	3
7月の保健カレンダー	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 em lojas de conveniência.



Lembrete: Dia 30 de junho, vencimento da 1ª Parcela do Imposto Províncio Municipal

Todas as QUARTAS:
Dias : 14, 21 e 28 de junho
5 e 12 de julho
Aberto até as 19h15

Todos os SÁBADOS
Dias : 10, 17 e 24 de junho
1 e 8 de julho
Aberto das 8h30 as 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 "A pressa é inimiga da segurança do trânsito!"

Sub Slogan "Gentileza gera gentileza."

Obrigada, da próxima é a minha vez!"

Principais itens da Campanha:

- Prevenir acidentes de trânsito

envolvendo pessoas idosas e crianças

- Prevenir acidente no trânsito envolvendo bicicleta ou motocicleta

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



MUTIRÃO DE LIMPEZA DO (RIO) TONEGAWA

利根川河川敷清掃のお知らせ

Vários grupos voluntários de várias nacionalidades participarão juntamente com os moradores da cidade, no mutirão de limpeza da beira do Rio Tone.

Contamos com a sua participação!

□ **Dia**: 2 de julho (dom)

□ **Horário**: a partir das 8h (por aproximadamente 1 hora)
(No caso de chuva, será cancelado)

□ **Local de encontro**: Campo de futebol Tone

□ **Inscrições e Informações**: Centro Comunitário Multicultural de Oizumi pelo telefone 0276-62-6066



RECOLHIMENTO DE APARELHOS ELETRÔNICOS DE PEQUENO PORTE & TECIDOS E ROUPAS USADAS

小型家電と古着・古布の回収を実施します

□ **DATA**: 15 de julho(sáb) das 9h30 às 11h

□ **Local**: Prefeitura de Oizumi (lado oeste)

□ **Aparelhos que serão aceitos**: computador, impressora, telefones celulares, aspirador de pó, secador de cabelo, câmera digital, CD player e outros equipamentos musicais eletrônicos, aparelhos de games, etc. os aparelhos movidos a bateria, pilhas devem ser retiradas.

※ Porém, não serão aceitos os eletrodomésticos inclusos na lei de reciclagem (TV, ar condicionado, geladeira, freezer, máquina de lavar e secar roupa).

□ **As roupas usadas**, etc recolhidas, serão reutilizadas dentro e fora do Japão, ou serão processadas em pano de limpeza de uso industrial

□ **Tipo de produtos**: roupas, tecidos, toalhas, lençol, cortina, etc.

Não será aceito artigos plastificados, emborrachados

□ **Recomendação**:

- Após lavar e secar, coloque em um saco de plástico

- Não coloque cabide, saquinho de plástico, junto com tecidos ou roupas.

□ **Informações**: Prefeitura de Oizumi, Seção de Conservação do Meio Ambiente (Kankyo Seibi-ka), TEL: 0276-63-3111 (ramal 561)



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**: 2 apartamento (por ordem de inscrição), tamanho 3DK, e 1 apartamento 2K (para idosos)

□ **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 25.500 à 50.400 ienes

Apartamento 2K - varia de 16.200 a 31.900 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 26 de junho até o dia 14 de julho, exceto sábados e domingos, das 8h30 às 17h15

□ **Informação**: na prefeitura, Seção de Manutenção Urbana (Toshi Seibi-ka), Tel: 0276-63-3111 (Ramal 242)



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 4 de julho (ter)

□ **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, Yosen Kogyo Oizumi-machi Bunka Mura, Centro Comunitário Multicultural de Oizumi, Quadra Municipal de Esportes, Oizumi Hoiku Fukushi Senmon Gakko, Toho Sangyo Izumi no Mori, Family Support Center de Oizumi, Correio Central de Oizumi, Associação de Segurança no Trânsito de Oizumi, todos os jidokans, etc.

□ **Objetivo**: Visar a formação de uma sociedade em que pessoas de 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 261)

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 3 de julho, poderá realizar a isenção ou postergamento da contribuição da Pensão Nacional, referente ao ano fiscal 2023 (julho de 2023 a junho de 2024)

□ **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 Cíveis (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)



Ajuda de custo de

PERUCAS, ETC., PARA PACIENTES EM TRATAMENTO DE CÂNCER, etc.

医療用ウィッグなどの購入費を補助

A prefeitura ajuda com uma parte dos custos na aquisição de perucas com fins de tratamento médico.

□ **Público-alvo**: pessoas que enquadram nos seguintes requisitos

• Pessoas que tiveram queda de cabelos, por motivos de tratamento quimioterapêutico, ou pós cirurgia deixaram cicatrizes externas, etc., tendo que adquirir perucas, etc.

• Tenha o endereço registrado em Oizumi

• Não tenha recebido este auxílio no passado, em outra cidade

• Esteja em dia com os impostos municipais

□ **Valor do auxílio**: pessoas que enquadram nos seguintes requisitos (podrá solicitar cada uma delas (1 e 2))

1. Peruca (medicinal) ...no máximo 30.000 ienes

2. Sutiens para inserção de mama...até 20.000 ienes

□ **Detalhes**: Forma de Solicitação e documentos necessários, entre em contato direto com a Seção de Construção de Saúde (Tel: 0276-62-2121)

Toho Sangyo IZUMI NO MORI

Tel: 0276-20-0035

東朋産業いずみの杜行事 & 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 Toho Sangyo IZUMI NO MORI.

[AULA DE FITNESS]

- **Dias:** 4, 11 e 25 de julho (ter)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 20 pessoas
- **Custo:** 1.500 ienes



[AULA DE AQUABICS]

- **Dias:** 5, 12, 19 e 26 de julho (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:** 5, 12, 19 e 26 de julho (qua)
- **Horário:** 19h30 ~ 20h30
- **Vagas:** 30 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



[ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFÁ]

- **Dias:** 6, 13, 20 e 27 de julho (qui)
- **Horário:** 10h30 ~ 11h30
- **Vagas:** 15 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



[AULA DE AQUA BODYMAKE]

- **Dias:** 7, 14, 21 e 28 de julho (sex)
- **Horário:** 10h45 ~ 11h45
- **Vagas:** 20 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes



[AULA DE IOGA]

- **Dias:** 7, 14, 21 e 28 de julho (sex)
- **Horário:**
Manhã (Leve): 10h30 as 11h30
Noite (Sazonal): 19h30 ~ 20h30
- **Vagas:**
Turma da Manhã: 30 pessoas
Turma da Noite: 19 pessoas
- **Custo:** 2.000 ienes/turma

[AULA DE CONFEITARIA PARA CRIANÇA "SONHO DE SER PATISSIER"]

- **Dias:** 22 de julho (sab)
- **Horário:** 10h30 ~ 12h30
- **Vagas:** 10 pessoas
- **Custo:** 500 ienes (incluso ingrediente)



BANQUINHA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

福祉ショップを実施します



- **Dia:** 27 de junho (ter) das 11h as 13h
- **Local:** Parque Central de Oizumi (em frente a prefeitura de Oizumi)
Endereço: Hinode 55-1
- **Instituições que estarão com seus produtos à venda:** Centro de Apoio as Atividades Regionais, Nozomi, Genki, Usagi & Chameleon, Taiyo no Iê, Kita Koizumi Green Farm, etc.
- **Tipos de produtos à venda:** Bolachas, verduras fresquinhas, udon, artesanatos, etc. (Possíveis alterações das instituições prevista a montar suas banquinhas)
- **Detalhes:** Encarregados da Assistência Social de Pessoas Especiais, da Seção de Assistência Social (Fukushi-ka), pelo telefone: 0276-62-2121

FEIRA DE CULINÁRIA INTERNACIONAL

活きな世界のグルメについて

Todo 4º domingo do mês, terão a oportunidade de apreciar a área verde do Ryokudo (praça de Oizumi), ouvir músicas e danças, enquanto, saboreiam delícias da culinária internacional.

- **Dia:** 25 de junho (dom) Das 11h ~ 16h
- **Local:** Praça do Izumi Ryokudo, Hana no Hiroba
- **Informações:** Associação de Turismo de Oizumi,
Tel: 0276-61-2038



GUNMA KODOMO NO KUNI ☎ 0276-22-1767

ぐんまこどもの国木工教室

TRABALHOS MANUAIS NO MÊS DE JUNHO

[CONFEÇÃO DE BANQUINHO]

- **Horário:** 10h ~ 15h (intervalo para almoço das 12h as 13h)
- **Vagas:** 10 pessoas
- **Público-alvo:** a partir de alunos do primário (crianças com idade equivalente ao primário do ensino japonês, devem estar acompanhados de seus responsáveis)
- **Custo:** 2.000 ienes

[CONFEÇÃO DE PORTA PAPEL HIGIÊNICO]

- **Horário:** 10h ~ 15h (intervalo para almoço das 12h as 13h)
- **Vagas:** 10 pessoas
- **Público-alvo:** a partir de alunos do primário (crianças com idade equivalente ao primário do ensino japonês, devem estar acompanhados de seus responsáveis)
- **Custo:** 1.800 ienes

CONCERTO MUSICAL SUBARU

スバルふれあいコンサート



- **Dia:** 30 de junho (sex) a partir das 19h
- **Local:** Ota-shi Nitta Bunka Kaikan AIRYS Hall
Endereço: Ota-shi Nitta Kanai-cho 607
- **Apresentação:** Banda Gunma Brass Quintet
- **Custo:** Gratuito (na recepção, estaremos recolhendo produtos que estejam dormindo em sua casa, tais como: toalha nova, sabonetes, etc., para serem doados em instituição de assistência social)
- **Forma de se inscrever:**
No dia, basta comparecer diretamente no local
- **Informações:** secretaria de Intercâmbio Regional da Subaru, pelo telefone 070-4473-9895

Atividades do Centro de Apoio à Família

SUPORTE 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:** 25 e 26 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, etc.)
- **Prazo de Inscrição:** do dia 19 a 23 de junho (das 9h as 16h)
- **Detalhes:** Centro de Apoio à Família (Tel: 0276-55-8373)



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 Dojou do bairro Yorikido promoverá uma atividade de Observação da Natureza de Verão.

- **Dia:** 25 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



CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

DATA			ESPECIFICAÇÃO	LOCAL	ALVO	HORÁRIO
MÊS	DIA	SEM				
JULHO	3	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto	Centro Geral de Assistência Social e de Saúde (☎0276-62-2121)	Aos interessados	9h ~ 11h
	4	Ter	Consulta sobre a Saúde do Bebê		Bebês e seus pais ※ Aos inscritos	9h ~ 11h30
	5	Qua	Exame Clínico dos 3 anos de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	7	Sex	Exame Clínico dos 7 meses de idade		Aos interessados	9h ~ 11h
	10	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	13	Qui	Exame Odontológico dos 2 anos de idade		Aos interessados	9h ~ 11h
	18	Ter	Exame Clínico dos 4 meses de idade		As pessoas que enquadram para o exame, receberão comunicado individualmente	12h45 ~ 13h15
	24	Seg	Consulta sobre a Saúde do Adulto		Bebês e seus pais ※ Aos inscritos	9h ~ 11h30
	27	Qui	Exame Clínico de 1 ano e 6 meses de idade			
	31	Seg	Consulta sobre a Saúde do Bebê			

7月の保健カレンダーについて

PLANTÃO MÉDICO Domingos e Feriados

DATA			CLÍNICO GERAL (NAIKA) (9h as 17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h~17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h~13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA) (9h ~ 11h30)
JUNHO	11	Dom	Tatebayashi Kinen Byoin ☎0276-72-3155	Tatara Shinryojo ☎ 0276-72-3060	Keiyu Byoin ☎0276-49-9000		Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎ 0276-73-8818
	18	Dom	Mizuho Clinic ☎0276-20-1122	Ogiwara Clinic (somente pediatria) ☎0276-61-1133	Tatebayashi lin ☎0276-74-2112	Kawamura lin ☎ 0276-72-1337	
	25	Dom	Takekoshi lin ☎ 0276-84-3137	Hasegawa Clinic ☎0276-80-3311	Horii Clinic ☎0276-55-2100		
JULHO	2	Dom	Mashimo ☎0276-62-2025	Takei (somente pediatria) ☎0276-76-2525	Tanuma lin ☎0276-88-9223	Itakura Clinic ☎ 0276- 80-4333	
	9	Dom	Terauchi lin ☎0276-88-1511	Konishi lin ☎ 0276-86-2261	Tatebayashi Yakan Kyubyo Shinryojo ☎0276-73-2313		

☐ Instituições médicas de Oizumi

Informações sobre instituições médicas

- 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.

Alguns sintomas:

- Suor intenso • Confusão Mental • Câibras
- 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 dobrado. 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 abaixar a temperatura do corpo



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