

GARAPA



6

10/JUNHO/2025

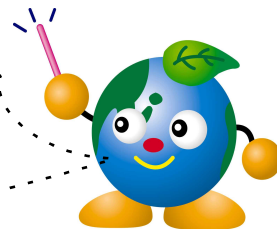
Seção de Integração e Assuntos Multiculturais, Departamento de Planejamento, Prefeitura de Oizumi

Endereço: Oizumi-machi Hinode 55-1 ☎0276-63-3111(Ramal 262) FAX: 0276-63-3921 E-mail: tabunka@town.oizumi.gunma.jp

COLABORE COM O MEIO AMBIENTE

小型家電と古着・古布・プラスチック製品の回収を実施

Para diminuir a quantidade de lixo e ter melhor aproveitamento dos recursos cada vez mais restritos, a prefeitura de Oizumi recolherá gratuitamente aparelhos eletrônicos de pequeno porte, tecidos e roupas usadas e artigos de plásticos.



■ **DATA:** 19 de julho(sáb) das 9h30 às 11h

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

※ No caso de chuva, poderá ser cancelada

APARELHOS ELETRÔNICOS DE PEQUENO PORTE



APARELHOS ELETRÔNICOS 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).

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

TECIDOS E ROUPAS USADAS



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

ARTIGOS DE PLÁSTICO



A cidade recolhe também os lixos de plástico que vinham sendo descartados como lixo-inflamável.

□ **Alvo:** produtos 100% de plástico (artigos de plástico sem a marca "plástico", e que estejam limpos.)

- **Exemplos de produtos que poderão ser recolhidos:**

Balde de plástico, cabide de plástico, gaveta de plástico para por roupas, capacete de plástico

- **O que não poderá ser recolhido:**

Cartucho de impressora, pincel atômico, mangueira, tábua de cozinha, etc.

目次

小型家電と古着・古布・プラスチック製品の回収を実施	1
今月の納期	1
延長窓口・土曜窓口のご案内	1
時間外窓口のご案内	1
夏の県民交通安全運動の実施について	2
町営住宅入居者募集について	2
国民年金保険料免除制度	2
道路清掃の開催について	2
児童手当の現況届	2
生理用品を配布しています	2
医療用ウィッグなどの購入費を補助	2
移動ラジカル領事館の開催について	2
東朋産業いずみの杜教室のご案内	3
普通救命講習会	3
福祉ショップを実施します	3
絵画教室～夏休みの★スターを仕上げよう～	3
おやこ食育教室	3
子ども食堂開催について	3
クビアカーハンティング	3
活きな世界のグルメ横丁	3
7月の保健カレンダーについて	4
日曜日・祝日の当番医のお知らせ	4
熱中症について	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 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 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 inserida 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(seg), vencimento
1a. Parcela do Imposto Provisório-Municipal
税金納期のお知らせ

Todas as QUARTAS
Dias : 11, 18 e 25 de junho,
2 e 9 de julho
Aberto até as 19h15

Todos os SÁBADOS
Dias: 14, 21 e 28 de junho,
5 e 12 de julho
Aberto das 8h30 às 17h15

時間外窓口のご案内

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 Perigoso! "Você aí que fica somente olhando no celular!"

Sub Slogan "Que lindo! O capacete ficou ótimo em você"

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)



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

□ **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 24.900 à 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 16 de junho até o dia 8 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 243)



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 2025 (julho de 2025 a junho de 2026).

□ **Documentos necessários:**

- Documento que comprove seu número pessoal (Cartão My Number, etc.)
- Documento de identificação (Carteira de motorista, etc.)
- ※ 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 (Jumusho), 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)



MUTIRÃO DE LIMPEZA DAS RUAS DA CIDADE

道路清掃の開催について

Para preservar a beleza e a limpeza das ruas e avenidas da cidade, os grupos voluntários estrangeiros juntamente com a Delegacia de Polícia de Oizumi, JT (Japan Tabaco) estarão realizando esta campanha. Contamos com a participação de grande número de pessoas.

□ **Dia:** 22 de junho (Dom.) a partir das 8h (No caso de chuva forte será cancelado)

Reunir-se na praça Hana no Hiroba

□ **Local:** Rota Green Road e suas proximidades

□ **Informações:** Delegacia de Polícia de Oizumi, telefone 0276-62-0110



ENTREGA DOS DADOS ATUAIS PARA CONTINUAR RECEBENDO O SUBSÍDIO INFANTIL (JIDO TEATE)

児童手当の現況届



A partir do ano de 2022, **via de regra, não há a necessidade de entregar os dados atuais.** Com exceção, as pessoas que enquadram em alguns requisitos, deverão entregar o Formulário dos dados atuais (genkyo todoke). Os beneficiários que necessitam de apresentar os documentos, receberão em sua casa o comunicado pelo correio no final de maio, tendo que entregar os dados, sem falta. Caso contrário, não terá o direito de receber a partir de outubro. Portanto, atenção!

□ **Informações:** Seção de Assuntos Infantis (Kodomo-ka), 3.piso, na prefeitura de Oizumi (☎0276-63-3111 ramal 352)

Auxílio contra a pobreza menstrual DISTRIBUIÇÃO GRATUITA DE ABSORVENTE

生理用品を配布しています

A cidade distribui gratuitamente absorvente para as pessoas que por algum motivo (falência, redução no salário.etc..) passam por dificuldades financeiras.

Basta apontar para o poster do anúncio (logotipo de conscientização) ou fazer o download do logotipo de conscientização através da Homepage da cidade. Não precisa dizer nada, basta mostrar a tela do smartphone do logotipo.

□ **Horário:** 8h30 as 17h15 (exceto sábados, domingos e feriados)

□ **Local:** Balcão de atendimento da Seção de Assistência Social

□ **Público-alvo:** Pessoas que passam por dificuldade financeira, não tendo recursos para adquirir absorvente.

※ Tem absorvente que estão de enfeite em sua casa? Que tal fazer uma boa ação doando pra aquelas que tanto precisam?

□ **Detalhes:** diretamente na Seção de Assistência Social (Fukushi-ka), ou pelo telefone 0276-62-2121

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 (poderá 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 da Saúde (Tel:0276-62-2121)



CONSULADO ITINERANTE em Oizumi

Atendimento com horário marcado

移動ブラジル領事館の開催について

□ **Data:** dia 28 de junho (sáb) das 9h as 17h

□ **Local:** Centro Cultural BUNKA MURA de Oizumi

Endereço: Oizumi machi Asahi 5-24-1

Estão abertos, exclusivamente pelo sistema e-Consular, os agendamentos para o consulado itinerante. Serão prestados todos os serviços consulares, inclusive a solicitação de passaportes. No caso destes, vale destacar que, no itinerante, os requerimentos serão apenas recebidos: os pedidos serão processados e as cadernetas impressas posteriormente.

Para realizar o agendamento, o interessado deverá preencher formulário eletrônico (<https://ec-toquio.itamaraty.gov.br/>) e anexar os documentos necessários para os serviços que pretende solicitar, até o dia 20 de junho.

□ **Detalhes:** pelo telefone 03-5488-5451 (de segunda a sexta a partir das 9h), ou veja mais informações sobre o atendimento em: <https://www.gov.br/mre/pt-br/consulado-toquio>

Toho Sangyo IZUMI NO MORI

Tel: 0276-20-0035

東朋産業いずみの社教室のご案内

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 CHALLENGE EXERCISE】

- Dias: 1, 8, 15 e 29 de julho (ter)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【AULA DE AQUABICS】

- Dias: 2, 9, 16 e 23 de julho (qua)
- Horário: 10h45 ~ 11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【AULA DE FITNESS】

- Dias: 2, 9, 16, 23 e 30 de julho (qua)
- Horário: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 30 pessoas
- Custo: 3.000 ienes



【AULA DE AQUA EXERCISE】

- Dias: 2, 9, 16 e 23 de julho (qua)
- Horário: 19h ~ 19h50
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【AULA DE AQUA BODY MAKE】

- Dias: 4, 11, 18 e 25 de julho (sex)
- Horário: 10h45 ~ 11h45
- Vagas: 20 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



【AULA DE IOGA LEVE】

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

【AULA DE IOGA SAZONAL】

- Dia: 4, 11, 18 e 25 de julho (sex)
- Horário: 19h30 ~ 20h30
- Vagas: 16 pessoas
- Custo: 2.000 ienes (incluindo material)



【CONFEÇÃO DE DOCES】

- Dia: 9 de julho (qua)
- Horário: 13h30 ~ 15h30
- Vagas: 12 pessoas
- Custo: 1.500 ienes (incluindo material)



【AULA DE ALONGAMENTO DA PELVIS & LINFÁ】

- Dias: 10, 17, 24 e 31 de julho (qui)
- Horário: 10h30 ~ 11h30
- Vagas: 16 pessoas
- Custo: 2.000 ienes



CURSO DE PRIMEIROS SOCORROS

普通救命講習会

- Data: 20 de julho (dom) das 9h às 12h
- Local: Central de Corpo de Bombeiro de Ota
(End: Ota-shi Toriyama Shimo-cho 409-1)
- Público-alvo: Moradores ou trabalhadores de Ota, Oizumi
- Vagas: 20 pessoas
- Conteúdo: Reanimação Cardio-pulmonar, manuseio do AED, etc.
- ※ Após concluído o curso, será entregue uma carteirinha. O curso será ministrado somente em japonês.
- Informações e Inscrições: diretamente no Central do Corpo de Bombeiro de Ota, ou pelo telefone 0276-33-0306



BANQUINHA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

福祉ショップを実施します

- Dia: 24 de junho (ter) das 11h às 13h
- Local: Prefeitura de Oizumi, no Saguão do 1.º Piso
(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, Work Station Tsudoi Kokai, 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



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: 23 e 24 de julho das 9h às 12h e das 13h às 16h
(Escolha o período da manhã ou tarde, de um dos dias)
- Local: Salão Público de Oizumi (Kominkan Minami Bekkan), 2.º piso
- 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 16 a 20 de junho (das 9h às 16h)
- Detalhes: Centro de Apoio à Família (Tel: 0276-55-8373)



AULA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR «PAIS & FILHOS»

おやこ食育教室

- Dia: 23 de julho (qua) das 9h30 às 13h
- Local: Centro Geral de Assistência Social e de Saúde de Oizumi
(Hoken Fukushima Sogo Center)
- Conteúdo: palestra sobre nutrição, aula de culinária
- Público-alvo: residentes em Oizumi, com idade equivalente ao "primário", acompanhados de seu pai ou mãe
- Vagas: 12 pares (inscrições encerram, assim que preencher as vagas)
- Custo: gratuito
- Trazer: estojo, pano de prato, máscara, avental, touca
- Inscrição: até o dia 9 de julho
- Detalhes: Seção de Construção da Saúde (Tel: 0276-62-2121)



Atividade da Assistência Social

KODOMO SHOKUDO (Distribuição de lanche)

子ども食堂の開催について

O "Kodomo Shokudo", oferece um pequeno refeitório para as crianças, como forma de construir um espaço para que elas possam se alimentar alegremente e, evitar também que 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 uma taxa).

■ Yorikido Kodomo Shokudo

- Dia: 12 de julho (sáb) a partir das 12h (recepção inicia-se as 11h30)
- Local: Salão Público Yorikido Minami Kominkan
(Endereço: Yorikido 1101-2)
- Quantidade: 60 pessoas (recepção somente no dia)
- Cardápio: Curry rice (Pode haver alteração.)
- Informações: Com Sr(a) Tsukihashi pelo Tel: 080-6582-5501



■ Oizumikko Shokudo

- Dia: 26 de julho (sáb) a partir das 11h30 (recepção inicia-se as 11h30)
- Local: Salão Público de Oizumi (Endereço: Yoshida 2465)
- Quantidade: para 60 pessoas (recepção somente no dia)
- Cardápio: Udon com bolinho de verduras (Pode haver alteração.)
- Informações: Com Sr(a) Sugimoto pelo Tel: 090-1808-5969



■ Kitchen OZ Oizumi

- Dia: 23 de julho (qua) a partir das 17h (recepção inicia-se as 17h)
- Local: Toho Sangyo Izumi no Mori (Endereço: Asahi 4-7-1)
- Quantidade: para 30 pessoas (recepção somente no dia)
- Cardápio: surpresa do dia
- Informações: Com Sr(a) Sekiguchi pelo Tel: 090-7828-9599



COMPETIÇÃO DE CAÇAR INSETO

クビアカハンティング

- Dias: 21 de junho (sáb) das 10h ~ 12h
- Local: Ginásio Municipal de Esporte (End. Sengoku 3-22-1)
- Público-alvo: estudantes, moradores ou trabalhadores de Oizumi
- Vagas: 20 pessoas (grupo de 2 a 5 pessoas)
- Informações: Seção de Conservação do Meio Ambiente
Telefone 0276-63-3111 (Ramal 561)

FEIRA DE CULINÁRIA INTERNACIONAL

活かな世界のグルメ横丁

No 4o. domingo do mês, abaixo mencionado, terão a oportunidade de apreciar a área verde do Ryokudo (praça de Oizumi), apreciar o samba, ouvir músicas e várias danças, enquanto, saboreiam delicias da culinária internacional.

- Dias: 22 de junho, 26 de outubro e 23 de novembro
- Horário: das 11h ~ 16h
- Local: Praça do Izumi Ryokudo, Hana no Hiroba
- Informações: Associação de Turismo de Oizumi, Tel: 0276-61-2038



CALENDÁRIO DE SAÚDE DE OIZUMI

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

7月の保健カレンダーについて



PLANTÃO MÉDICO

Domingos e Feriados

日曜・祝日の当番医のお知らせ



DATA			CLÍNICO GERAL (NAIKA) (9h~17h)		CLÍNICO GERAL (GEKA) (9h~17h)	OTORRINOLARINGOLOGIA (JIBIKA) (9h~13h)	ODONTOLOGIA (SHIKA) (9h~11h30)
JUNHO	15	Dom	Tatebayashi Kinen Byoin ☎0276-72-3155	Ogiwara Clinic (somente pediatria) ☎0276-61-1133	Kawashima lin ☎0276-75-5511	Kawada lin ☎0276-72-3314	Centro de Tratamento Odontológico de Tatebayashi-Oura ☎0276-73-8818
	22	Dom	Takahashi Clinic ☎0276-75-7772	Tatara Shinryojo ☎0276-72-3060	Shinbashi Byoin ☎0276-75-3011		
	29	Dom	Heart Clinic ☎0276-71-8810	Hasegawa Clinic ☎0276-80-3311	Ozone ☎0276-72-7707		
JULHO	6	Dom	Miura lin ☎0276-62-2917	Konishi lin ☎0276-86-2261	Sawada ☎0276-70-7703	Kawamura lin ☎0276-72-1337	
	13	Dom	Mizuho Clinic ☎0276-20-1122	Kamio lin ☎0276-75-1288	Tatebayashi-shi Yakan Kyubyo Shinryojo ☎0276-73-2313		



Instituições médicas de Oizumi

Informações sobre instituições médicas

- Serviço Telefônico de Orientação de Hospitais ☎ 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)

CUIDADO COM A HIPERTERMIA

熱中症について

Nos meses de julho e agosto é grande o número de pessoas que são levadas para o hospital.

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 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.