

健康ワンポイント

「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関へ!

Caso tiver sintomas de influenza como a febre mais que 38 graus, tosse, dor de garganta e cansaço, vamos logo receber uma consulta médica (clínica geral, pediatria). Tomar muito cuidado, principalmente crianças e idosos, pessoas portadoras de doenças especiais, gestantes, pois poderá causar complicações como pneumonia, doenças cerebrais e outros caso agravar.

● **Caso houver os seguintes sintomas, vamos receber a consulta médica o mais rápido possível!**

- Convulsão, não responder quando chamar.
- Respiração acelerada ou falta de ar.
- Dificuldade de respiração
- Rosto pálido.
- Ainda tem diarreia e vômitos.
- Os sintomas continuam e está se agravando.
- Ainda tem dores no peito.



● **Tomar os remédios de acordo com a indicação do médico**

O médico receitará o remédio contra o vírus da influenza se for necessário. Caso tomar esse remédio no período adequado (dentro de 48 horas após o surgimento dos sintomas), poderá encurtar o período da febre e também poderá diminuir a emissão da quantidade de vírus. E, quando começar a tomar após 48 horas, talvez não poderá esperar efeitos suficientes, mas o importante é tomar conforme a indicação do médico (quando tomar, a quantidade, quantos dias deverá tomar, etc).

● **Repousar** Dormir bem e repousar suficientemente.

● **Tomar bastante líquido**

É necessário tomar líquido frequentemente para prevenir da desidratação devido a transpiração causada pela febre alta.

Para não contaminar outras pessoas... "A etiqueta da tosse"!!

O vírus da influenza ainda permanece no corpo mesmo abaixando a febre. Para prevenir o contágio às pessoas do redor, não frequentar escolas ou trabalhos por alguns dias mesmo abaixando a febre. Vamos repousar em casa e tomar cuidado nos seguintes itens.

● **Etiqueta da tosse ...** Poderá conter vírus nas gotículas de espirros e tosses. Vamos tomar cuidado nas etiquetas da tosse.

* Usar corretamente a máscara: Cobrir o nariz e a boca → colocar os elásticos atrás das orelhas →
→ fixar bem para não ter espaço entre a máscara e a pele.

* Quando tossir, cobrir a boca e o nariz com o lenço de papel → E jogar logo no lixo.

* Virar de costas às pessoas na hora de tossir. (Fala-se que as gotículas voam de 1 a 2 metros quando espirra ou tosse.)

* Lavar as mãos frequentemente com sabonete.

● **Evitar aglomerações e lugares comerciais movimentadas ...** Vamos evitar de sair em locais onde tem muito movimento de pessoas mesmo que abaixe a febre, pois ainda contém vírus no corpo por alguns dias.



Informações Setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde) Tel: 0749-42-4887

Pensão Nacional

Quando completar 20 anos de idade → Pensão Nacional !!

おしえてねんきん 20歳になったら国民年金

O sistema de Pensão Nacional foi feito com o objetivo onde as pessoas que estão trabalhando no momento possam apoiar a vida das pessoas idosas, ou quando sofrer algum imprevisto. Concretamente, é um sistema onde os jovens se inscrevem e pagam a taxa de seguro continuamente e depois receber a pensão quando atingir idade avançada ou quando sofrer invalidez devido à doença ou acidente.

Itens importantes da Pensão Nacional

● **Será um grande suporte no futuro!** A pensão nacional é um sistema onde as pessoas de 20 a 60 anos de idade se inscrevem e pagam a taxa de seguro. Como é administrada pelo governo, poderá receber a pensão pelo resto da vida sem preocupação.

● **Não é somente para quando atingir a idade avançada!** Poderá receber a pensão não somente quando se aposentar pela idade, mas também quando sofrer invalidez. E quando o segurado falecer, a família sustentada por ele (a esposa que tem filho, o filho) poderá receber a pensão.

Sistema Especial de Pagamento para Estudantes [GAKUSEI NOFU TOKUREI SEIDO] e Sistema de Prorrogação de Pagamento para Jovens [JAKUNENSHA NOFU YUYO SEIDO]

● **Sistema Especial de Pagamento para Estudantes ...** Como estudante não tem renda ou mesmo que tenha renda e essa renda for inferior a um determinado valor, se realizar o trâmite, poderá receber prorrogação do pagamento da taxa de seguro da pensão nacional.

● **Sistema de Prorrogação de Pagamento para Jovens ...** Jovem até 29 anos de idade que não é estudante e a sua renda e a renda do seu cônjuge é inferior a um determinado valor, se realizar o trâmite, poderá receber prorrogação do pagamento da taxa de seguro da pensão nacional. Informações HIKONE NENKIN JIMUSHO Tel:0749-23-1114 /Setor JUMIN-KA (Sucursal de Echigawa) Tel:0749-42-7692

~Não ser influenciado pelo pânico ao estar fora de casa~

Se estiver no edifício

Estar atento ao desmoronamento de edifício, quedas de vidros, placas, etc, e das máquinas automáticas (de refrigerantes, etc). Proteger a cabeça com a bolsa e refugiar ao pátio.

**Áreas residenciais**

Estar atento com as quedas de muros de blocos, portões, vidros, telhas, e cuidado com os fios pendentes.

**Subterrâneo**

As estruturas das áreas subterrâneas são fortes e com instalações contra fogos. Aguardar o tremor cessar e refugiar-se seguindo as instruções dos orientadores ou das indicações (placas) às saídas.

Elevador

Apertar os botões de todos os andares, e descer onde parar. Se caso ficar preso, apertar continuamente o botão de emergência.

Trem, metrô, ônibus

Segurar firme ao assento ou corrimão. Quando for sair pela saída de emergência seguir as instruções dos encarregados.

**Ao estar dirigindo**

Segurar firme ao volante, estacionar ao lado esquerdo da rua. Informar-se pelo rádio. Se for afastar do carro, fechar as janelas, deixar a chave na ignição e não travar a porta. Se possível leve os documentos de registro do carro (SHAKEN-SHO).

Supermercados , shopping center

Proteger a cabeça com a cesta, procurar um local seguro para não ser soterrado pelas estantes ou produtos, aguardar o tremor cessar. Refugiar-se seguindo as orientações dos vendedores.



~Dar assistência aos necessitados(※) em casos de calamidades~

(※)As pessoas que necessitam de ajuda: pessoas idosas, bebês, ou pessoas acamadas, portadoras de deficiências, que sentem dificuldade em proteger-se, ou agir, em caso de calamidades.

- **Pessoas idosas, doentes ou feridos:** Utilizar a maca provisória ou refugiar-se carregando-as nas costas.
- **Pessoas com dificuldade auditiva:** Falar abrindo a boca bem grande, ou através de gestos ou por escrito.
- **Pessoas com dificuldade visual:** Comunicar-lhe a atual situação e se caso for refugiar-se, orientá-la devagar, fazendo-a segurar debaixo do seu cotovelo com a mão livre, a que não segura a bengala. Andar explicando onde hajam obstáculos ou escadas.

Fonte: Governo da Província de Shiga

Termos usuais

ことば	Termos	Em português
利用時間	(りょうじかん) RIYOU JIKANN	Horário de uso
火気厳禁	(かきげんきん) KAKI GENKIN	Proibido usar fogo
喫煙場所	(きつえんばしょ) KITSUEN BASHO	Local para fumantes
無料	(むりょう) MURYOU	Gratuito
有料	(ゆうりょう) YUURYOU	Cobrado
貸し出し	(かしだし) KASHIDASHI	Emprestar
通行可能	(つうこうかのう) TSUUKOU KANOU	É possível trefegar.
消灯時間	(しょうとうじかん) SHOUTOU JIKAN	Horário a apagar as luzes
エコノミークラス症候群	(エコノミーしょうこうぐん) ECONOMIIB SHOUKOGUN	Síndrome da classe econômica
復旧	(ふっきゅう) FUKKYUU	Reestabelecimento
り災証明書	(りさいしょうめいしょ) RISAI SHOUUMEISHO	Certificado de vítima



Local de refúgio



Entrada proibida



Proibido fumar



Trânsito proibido