

Informativo do Centro de Assistência à Infância “TSUKUSHI HIROBA” do mês 1 「つくしひろば」だより 1月

O centro “TSUKUSHI HIROBA” fica aberto das segundas, terças, sextas e no 1º e 3º sábado do mês, das 9:30 até 16:00. Venham brincar! ! Estamos esperando.

★loga de pais e filhosDia 27 de janeiro (sex) das 10:00~11:00
Que tal movimentar o corpo junto com o filho?





Informações: Centro de Assistência à Infância “TSUKUSHI HIROBA” Tel: 0749 - 42 - 5051

COLUNA DA SAÚDE

けんこうワンポイント インフルエンザ…普通のかぜとはどう違うの？

Influenza.... Qual a diferença do resfriado?

O resfriado se propaga durante o ano inteiro. Mas, a influenza é sazonal que começa a se propagar em novembro a dezembro e atinge o auge em janeiro a março.

Diferença dresfriado e influenza		
	Resfriado 	Influenza 
Época que se propaga	Durante o ano inteiro	No inverno
Principal sintoma	Sintomas no trato respiratório superior	Sintomas no corpo inteiro
Andamento dos sintomas	Lento	Rápido
Febre	Febre fraca (37~38º C)	Febre alta (mais de 38º C)
Sintomas (exceto a febre)	Espiro, dor de garganta, rinorreia, obstrução nasal, etc.	Tosse, dor de garganta, rinorreia, calafrio, perda de apetite, artralgia, dor muscular, dor de cabeça, etc.
Vírus causador	Rinovírus, coronavírus, adenovírus	Influenzavírus

Quais os cuidados que devemos tomar para melhorar dos sintomas?

Para melhorar dos sintomas da influenza é tomar o “remédio contra influenzavírus”. Abaixando a febre tomando o remédio **não significa que o vírus vai desaparecer logo do corpo!** Mesmo que melhore não deixe de tomar o remédio até acabar. Caso deixar de tomar, o vírus que ainda está dentro do corpo poderá **transmitir para as pessoas do redor.** Vamos tomar todo o remédio mesmo abaixando a febre e descansar em casa no mínimo 2 dias.

☆Vamos manter a etiqueta para não transmitir para outras pessoas☆

Na hora de espirrar ou tossir, vamos manter as seguintes etiquetas

- * Usar a máscara...Vamos usar a máscara quando estiver com tosse ou sai espirros. E jogar no lixo cada vez que acabar de usar. Vamos usar corretamente cobrindo bem a boca e o nariz.
- * Cobrir a boca e o nariz...Vamos cobrir com tissue ou similares na hora de espirrar ou tossir para não esparramar.
- * Jogar imediatamente...Vamos jogar imediatamente o tissue que usou para cobrir a boca e o nariz no lixo.
- * Fazer o possível de afastar das pessoas ... Fala-se que as gotículas de espirros e tosses atingem 1~2 metros.
- * Lavar frequentemente as mãos... Vamos lavar para não transmitir o vírus através da mão que cobriu a boca.

Hospital de Plantão do final e começo do ano (29/12~03/01)

⇒ HIKONE KYUJITSU KYUBYO SHINRYOSHO

(Clínica geral e Pediatra)

Local (endereço): Hikone-shi, Hassaka-cho 1900-4 Tel: 0749-22-1119

(Anexo ao Hospital HIKONE SHIRITSU BYOIN)

Horário de atendimento: 10:00 ~ 19:00 (recepção até 18:30)

Documentos necessários: Carteira de seguro de saúde “HOKEN-SHO” e outros (dinheiro, cartão de ajuda de despesa médica, caderno de remédio, máscara, etc.)



~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 dos 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.

**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).

**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.

**Supermercados , shopping center**

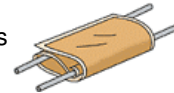
Proteger a cabeça com a cesta, procurar um local seguro para não ser soterrado pelas estantes ou produtos, aguardar o tremor cessar.

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 abaixo de 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 JIKAN	Horário de uso
火気厳禁	(かきげんきん) KAKI GENKIN	Proibido usar fogo
喫煙所	(きつえんじょ) KITSUENJO	Local para fumantes
無料	(むりょう) MURYOU	Gratuito
有料	(ゆうりょう) YUURYOU	Cobrado
貸出し	(かしたし) KASHIDASHI	Emprestar
通行可能	(つうこうかのう) TSUUKOU KANOU	É possível trafegar
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	(えこのみーくらすしょうこうぐん) ECONOMII KURASU SHOUKUGUN	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 SHOUMEISHO	Certificado de vítima



Local de refúgio



Entrada proibida



Proibido fumar



Trânsito proibido