

Informativo do Centro de Assistência à Infância “TSUKUSHI HIROBA” do mês 2 「つくしひろば」だより 2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.



★Teatrinho de marionetasDia 7 de fevereiro (ter) das 14:30~15:30
Vamos assistir junto com as crianças da creche no salão de atividades.

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 2月4日~2月10日は、滋賀県がんと向き合う週です!

“Semana de enfrentar o câncer da Província de Shiga” (04/02~10/02)

O câncer da mama é um câncer que aumenta de repende a partir dos 40 anos de idade. Fala-se que mais de 90% tem cura caso descobrir na fase inicial e fazer tratamento inicial.

[A taxa de sobrevida em 5 anos]

Descobrimo na fase inicial (Estágio I)

99,9%

Descobrimo na fase avançada (Estágio IV)

32,6%

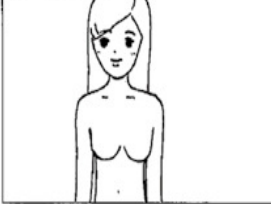
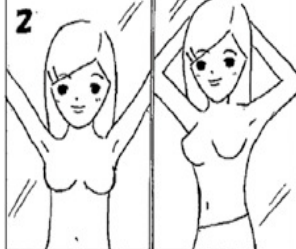
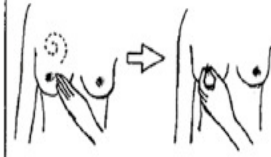

Estadística de câncer '15

Vamos realizar o auto-exame das mamas uma vez por mês a partir dos 30 anos e receber o exame de câncer da mama uma vez a cada 2 anos a partir dos 40 anos de idade.

O que é auto-exame?

É uma forma de checar se há caroços ou outras anormalidades nas próprias mamas.

Auto-exame de mama

<p>1 Antes de tomar banho...</p> 	<p>Fique de frente para o espelho com os braços ao lado do corpo. Olhe se há diferença de tamanho, depressões ou outras alterações de aparência.</p>	<p>2</p> 	<p>Repita o procedimento com os braços elevados para cima. Olhe de frente, de lado e de diagonal no espelho.</p>
<p>3 Realize com as mãos ensaboadas</p> 	<p>Verifique se há caroços ou endurecimentos deslizando a barriga dos dedos em círculo em suas mamas. Depois aperte o mamilo e verifique se há secreção de sangue, etc.</p>	<p>4 Antes de dormir...</p> 	<p>Deite-se de barriga para cima e verifique as mamas em geral mais uma vez. E por último verifique as axilas se há caroços.</p>

Pontos principais

- Use a barriga dos dedos na hora de verificar as mamas e não aperte com os dedos.
- Faça o auto-exame 4~5 dias após terminar a menstruação. Quem já atingiu a menopausa, determinar o dia e realizar o auto-exame.

Caso encontrar os sintomas abaixo, não espere o dia do exame e receba consulta no cirurgião de glândulas mamárias (NYUUSEN GAIRAI) !

Caroços/ Depressões/ Secreções como sangue, etc./ Inchaço avermelhado na pele das mamas/ Inchaço ou dormência nos braços

No setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de saúde de Echigawa) ensina como realizar o auto-exame usando amostra da mama. Em relação ao exame de câncer da mama e outros detalhes, favor se informar diretamente no setor KENKO SUISHIN-KA. Informações Setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde de Echigawa) Tel: 0749-42-4887

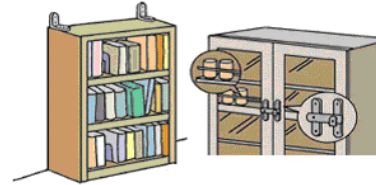
~Como fixar os móveis~

Móveis

- Quando for utilizar o suporte de fixação da parte superior dos móveis como o teto, deve confirmar a firmeza do teto.
- Os móveis que estão sobre carpetes ou tatamis, têm facilidade de tombar. Procure transferi-los para outro quarto, ou colocar madeiras de suporte embaixo dos móveis.
- Se não deseja parafusar diretamente o móvel para firmá-lo, coloque mais uma tábua sob o móvel e fixe com peças fixadoras.

**Prateleiras, estantes de livros, etc**

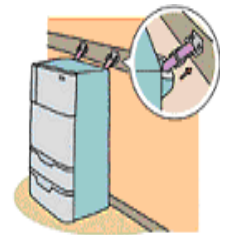
- Na estante de livros, colocar os livros mais pesados na parte inferior e não deixar espaços vagos entre eles.
- Colar filmes adesivos nas vidraças, para evitar que os fragmentos de vidro se espalhem.
- Nas prateleiras, colocar os pratos etc, sobre panos para evitar que escorreguem.
- Evitar a colocar materiais em cima das estantes.

**Televisão, computadores, etc**

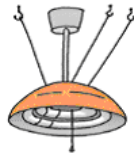
- Não colocar em locais altos.
- Para usar os suportes de resina confirmar sua validade e o limite de peso resistível. Não deve utilizá-los para materiais extremamente pesados

**Geladeira**

- Deve-se utilizar fixadores nas portas para evitar que os alimentos guardados na geladeira se espalhem em caso delas abrirem com o temor.
- Para fixá-la, deve acoplar a peça fixadora entre o verso da geladeira com a parede (algumas já vem com peças especiais fixadoras) ou passar arame entre as portas e conectar com a parede.

**Lustres**

- Deve fixar as duas pontas das lâmpadas fluorescentes com fitas adesivas refratárias.
- Os lustres pendentes, deve fixá-los em diversos pontos com arames ou correntes com o teto.

**Confirmação do fôro da parede**

- Quando for fixar ganchos com rosca, arames, correntes ou cantoneiras em forma de "L" deve verificar o local adequado dos pilares, das paredes montantes como forros firmes, assegurando a firmeza da rosca do parafuso.
- Pode ser que não consiga fixá-la com firmeza nas paredes de composição de gesso.

Piano

- Colocar fixadores nos pés do piano. Conectá-lo com a parede, utilizando arames com cobertura plástica ou arames com fios protetores para que não danifiquem o piano.

Ar condicionado, relógio de paredes, quadros

- Fixar nas paredes utilizando cantoneiras em forma de "L" ou ganchos com rosca.

Pensar na disposição dos móveis

- Não colocar móveis no dormitório.
- Principalmente nos quartos de idosos ou crianças, não colocar móveis de grande porte.



- Não dormir na posição em que o móvel poderá cair.

- Não colocar nada nas entradas e saídas.
- Posicionar o móvel no local em que não impediria a saída em caso de sua queda.