

## Tomem cuidado com a influenza!! インフルエンザにご用心!!

Nos últimos anos a época que começa aumentar casos com influenza é em novembro e dezembro. Entre janeiro e março marca o maior número de infecções.

インフルエンザは、例年11～12月ごろに流行が始まり、1～3月ごろにピークを迎えます。

### ● Quando ir ao hospital? こんなときは早めに医療機関へ

Se suspeita ter contraído a influenza devido apresenta os próximos sintomas: fraqueza, dor na garganta, tosse e febre acima de 38 graus, favor consultar ao hospital (clínico-geral ou pediatra).

Principalmente, as crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas correm o risco de complicações como pneumonia bacteriana, encefalopatia etc.

38度以上の高熱や咳のどの痛み、全身がだるいなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関(内科や小児科)を受診しましょう。特に、小さいお子さんや高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性がありますので、気をつけましょう。

### ● Depois da consulta médica deve descansar e se hidratar 受診後は、安静にして水分補給

É fundamental descansar e dormir bem para melhorar. Porém, devemos tomar cuidado para não causar desidratação devido a frequente transpiração causada pela febre. Para prevenir a desidratação é importante tomar algum tipo de líquido com frequência.

十分な睡眠をとるなど安静にして休養しましょう。また、高熱により汗をたくさんかくことで脱水症状になる可能性があります。脱水を予防するために、こまめに水分補給をすることが大切です。

### ● Para o tratamento da influenza é eficiente os fármacos antivirais.

インフルエンザの治療には、「抗インフルエンザウイルス薬」が効果的です。

Mesmo que abaixe a febre não significa que o vírus está eliminado. Se para de tomar o medicamento por causa de ter melhorado pode espalhar o vírus para as pessoas ao redor, portanto mesmo que abaixe a febre deve continuar tomando o medicamento e ficar de repouso por 2 dias em casa.

薬を飲んで熱が下がっても、体の中にはウイルスが残っています。「よくなったから…」といって薬をやめると、残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があるため、熱が下がった後も薬を飲み、最低2日間は自宅でゆっくりしましょう。

## Cuidado com rubéola!!! 風しんの感染が増加しています!!!

Rubéola... Infecção contagiosa transmitida para outros através de gotículas da tosse e espirro.

Os sintomas são bem parecidos com o resfriado apresentando febre, erupção cutânea e inchaço de gânglios linfáticos, mas na maioria das vezes cura-se naturalmente em alguns dias. Pode correr maior risco de infecção em lugares como a escola, local de trabalho e em transporte público.

風しんとは…感染者の飛まつ(咳やくしゃみ)などによって他の人にうつる感染症です。風邪によく似ており、感染すると、発熱、発疹、リンパ節腫脹といった症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。学校、職場、公共交通機関などの人が集まる場所で感染が拡大する恐れがあります。

As gestantes, mulheres que desejam engravidar e sua família deverão ter um cuidado especial.

Caso a mulher contrair a rubéola na fase inícia da gestação a criança poderá nascer com rubéola congênita (apresentar deficiência no olho, ouvido e coração). Vamos proteger o bebê da rubéola.

特に、妊娠を希望する女性、妊婦とご家族は注意が必要です。妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があります。風しんからお腹の子どもを守りましょう。

### Maneira de prevenção (予防方法)

- Considerar sobre a aplicação da vacina. (As crianças de 1 ano e 5 anos podem receber a vacina pública contra rubéola, que será gratuita) 予防接種を検討しましょう。(1歳児と5歳児は公費で麻しん風しんの予防接種が受けられます。)

**Atenção!** Durante a gestação não poderá aplicar esta vacina. Deve considerar a aplicação da vacina para a família de gestantes que apresentarem imunidade baixa para rubéola.

※妊娠中は、予防接種を受けることができません。抗体価が低い妊婦のご家族は、予防接種の検討をする必要があります。

- Caso não estiver passando bem, melhor não sair de casa e evitar aproximar-se a multidão se não tiver necessidade e nem pressa. 体調がすぐれない場合には、不要不急の外出を避け、人混みに近づかないようにしましょう。

- Caso for inevitável sair, favor manter a etiqueta da tosse.

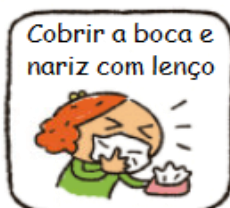
どうしても外出が必要な場合には、咳エチケットを徹底しましょう。

- Consulte o médico caso apresentar sintomas, como erupção cutânea e febre, que poça suspeitar a infecção da rubéola.

風しんを疑う症状(発熱、発疹など)が出現した際は、医師に相談しましょう。



Usar máscara



Cobrir a boca e nariz com lenço



Evite espirrar na direção de outros



Jogar no lixo o lenço usado



Lavar as mãos com sabão

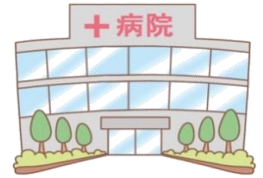
## Instituição médica encarregada atender no domingo em casos de emergência (janeiro)

1月の休日急病診療担当医療機関

O horário de atendimento é das 9h às 17h. \*診療受付時間は、午前9時から午後5時です。

Caso sofrer alguma alteração avisaremos pelo rádio de prevenção de desastres naturais.

\*担当医療機関変更の場合は、防災行政無線でお知らせします。



| Dia 日 | Semana 曜日 | Hospital 担当医療機関         | Endereço 住所                | Telefone 電話番号 |
|-------|-----------|-------------------------|----------------------------|---------------|
| 6     | Dom 日     | Noguchi Shōni-ka 野口小児科  | Kutsukake, 388 愛荘町沓掛388 番地 | 0749-42-3050  |
| 13    | Dom 日     | Kanbayashi lin 上林医院     | Mekata, 882 愛荘町目加田882      | 0749-37-2003  |
| 20    | Dom 日     | Kitamura lin 北村医院       | Kano, 1732 愛荘町蚊野1732 番地    | 0749-37-2008  |
| 27    | Dom 日     | Narumiya Clinic 成宮クリニック | Ichi, 917-7 愛荘町市917 番地7    | 0749-42-2620  |

Guia de hospital ☎ 0749-23-3799 \*医療情報案内 ☎23-3799

Rede de assistência médica de Shiga \*医療ネット滋賀 <https://www.shiga.iryō-navi.jp/>

## Dentista encarregado a atender em feriados em casos de emergência (janeiro)

1月分の休日急病診療(歯科)担当医療機関のお知らせ

O horário de atendimento é das 9h às 16h. \*診療受付時間は、午前9時から午後4時です。

Caso sofrer alguma alteração avisaremos pelo rádio de prevenção de desastres naturais.

\*担当医療機関変更の場合は、防災行政無線でお知らせします。



| Dia 日              | Dentista 病院・診療所名                   | Endereço 住所   | Telefone 電話番号 |
|--------------------|------------------------------------|---|---------------|
| 1º (ter)<br>1日(火)  | Murakami Shika Clinic<br>村上歯科クリニック | Higashiōmi-shi Yōkaichi Higashihama-chō, 2-22<br>東近江市八日市東浜町2-22 | 0748-43-2330  |
| 2 (qua)<br>2日(水)   | Ida Shika Shinryōjo<br>井田歯科診療所     | Higashiōmi-shi Yōkaichi Kanaya, 1-3-11<br>東近江市八日市金屋1丁目3-11      | 0748-23-4588  |
| 3 (qui)<br>3日(木)   | Kamata Shika lin<br>鎌田歯科医院         | Ōmihachiman-shi Nakakomori-chō, 303-5<br>近江八幡市中小森町303-5         | 0748-34-8063  |
| 14 (seg)<br>14日(月) | Abe D Shika lin<br>阿部D歯科医院         | Higashiōmi-shi Tane-chō, 1710-4<br>東近江市種町1710-4                 | 0748-36-3022  |

Mais informações: Dep. de Saúde (Centro de Saúde) ☎ 0749-42-4887

問 健康推進課(保健センター) ☎42-4887

## Calendário de coleta de lixo em janeiro

1月のゴミカレンダー

Vamos jogar o lixo pela maneira determinada. ごみは決められた方法で出しましょう

**As letra negrita: Região de Hatasho** 黒字太字: 秦荘地区

*As letras itálicas: Região de Echigawa* 青字イタリック体: 愛知川地区

|    |     |   |
|----|-----|---|
| 4  | sex | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ   |
| 5  | sáb | <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 7  | seg | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ   |
| 8  | ter | <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 9  | qua | <b>Metais</b> 金属 / <b>Garrafa PET</b> ペットボトル / <i>Lixo não incinerável</i> 燃えないごみ |
| 10 | qui | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ / <b>Garrafas com cor</b> 色つきびん                     |
| 11 | sex | <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 14 | seg | Dia da maioridade 成人の日  |
| 15 | ter | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ   |
| 16 | qua | <b>Vidros (lâmpadas fluorescente)</b> ガラス類(蛍光灯) / <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 17 | qui | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ / <b>Metais</b> 金属                                  |
| 18 | sex | <b>Garrafas</b> びん / <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ                                |
| 21 | seg | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ   |
| 22 | ter | <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 23 | qua | <b>Garrafa PET</b> ペットボトル   |
| 24 | qui | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ / <b>Garrafas sem cor</b> 無色透明びん                    |
| 25 | sex | <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ   |
| 28 | seg | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ / <b>Bandejas brancas</b> 白色トレイ                     |
| 29 | ter | <b>Bandejas brancas</b> 白色トレイ / <i>Lixo incinerável</i> 燃やすごみ                     |
| 30 | qua | <b>Lixo não incinerável</b> 燃えないごみ  |
| 31 | qui | <b>Lixo incinerável</b> 燃やすごみ / <b>Vidros (lâmpada fluorescente)</b> ガラス類(蛍光灯)    |

