

## Informações do Salão “TSUKUSHI HIROBA” do mês 6 「つくしひろば」だより 6月

☆Dia 19 de junho (seg) ... Vamos conversar sobre a papinha e lanche de crianças com nutricionista.

[Vagas] 15 pessoas (favor realizar a inscrição) [Horário] 10:00~11:00

☆Dias abertos para brincar: Segundas, terças, sextas, 1º e 3º sábado do mês (exceto feriados, final e começo do ano) Horário: 9:30~16:00

Informações e inscrições KOSODATE SHIEN CENTER TSUKUSHI HIROBA Tel: 0749-42-5051

### **COLUNA DA SAÚDE** 健康ワンポイント

#### **Exame de Doenças de Hábitos de Vida (Exame de saúde)** 生活習慣病健診を行います

A partir de 24 de maio (qua) realizará o exame de saúde [SEIKATSU SHUKAN-BYO KENSHIN] para as pessoas de 18~39 anos de idade. Enviamos o aviso do exame (ficha do exame) para as pessoas que fizeram o exame no ano passado e no ano retrasado, para as pessoas que completam 25, 30 e 35 anos neste ano fiscal e para as pessoas inscritas no seguro nacional de saúde. Favor comparecer no local do exame no dia conveniente. Pessoa de 18~39 anos de idade que deseja receber o exame da cidade e não tem a ficha de exame, favor entrar em contato com o Centro de Saúde.

**Pessoa aplicada:** Pessoa que nasceu entre 2 de abril de 1978 (S53) a 1º de abril de 2000 (H12).

\* (Em relação ao exame de saúde de pessoas de 40~74 anos de idade, favor se informar no seguro de saúde onde estão inscritos.)

#### **Documentos necessários:**

Caderneta de saúde (caso possuir), taxa de 1.000 ienes e a ficha de exame que foi enviada junto com o aviso do exame.

**Conteúdo:** Medida do corpo, exame questionário, medida da pressão, exame de sangue, exame de urina, exame de clínica geral, etc.



#### **Programação dos dias de Exame de Saúde**

Data do exame	Horário	Local
Dia 24 de maio (qua)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	Centro de Saúde de Echigawa
Dia 25 de maio (qui)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	
Dia 27 de maio (sab)	8:30~11:30	
Dia 28 de maio (dom)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	
Dia 30 de maio (ter)	8:30~11:30	Centro de Saúde de Hatasho
Dia 1º de junho (qui)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	
Dia 2 de junho (sex)	8:30~11:30	
Dia 3 de junho (sab)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	
Dia 5 de junho (seg)	8:30~11:30 / 13:00~15:30	
Dia 6 de junho (ter)	8:30~11:30	

#### **Exame do Vírus da Hepatite** 肝炎ウィルスの検診を行います

As hepatites causadas pelo vírus são doenças que maioria das vezes são assintomáticas. Caso estiver contaminado e não se cuidar, poderá progredir para cirrose/câncer do fígado. Para descobrir e fazer o tratamento o mais rápido possível, vamos realizar o exame de vírus da hepatite. Pessoa com mais de 40 anos de idade que não fez o exame de vírus da hepatite no passado, vamos fazer o exame sem falta nessa oportunidade. Pessoa interessada em fazer o exame e que não recebeu o aviso do exame, favor entrar em contato com o Centro de Saúde.

**Pessoa aplicada:** Pessoa que nasceu antes do dia 1º de abril de 1978 (S53) e nunca fez o exame do vírus da hepatite no passado.

**Documentos necessários:** Ficha de exame, caderneta de saúde (caso possuir) e taxa de 300 ienes

**Método do exame:** Exame de sangue

**As seguintes pessoas podem receber o exame gratuitamente:** Pessoas que completarão 40, 45, 50, 55, 60, 65 ou 70 anos de idade neste ano fiscal.

※Pessoa que pertence à família isenta de imposto residencial ou pertence à família que recebe a ajuda de subsistência [SEIKATSU HOGO] poderá receber o exame de doenças de hábito de vida e exame do vírus da hepatite gratuitamente.

Porém, será necessário realizar o trâmite no centro de saúde antecipadamente.

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

#### **Informações sobre o Seguro de Bicicleta da Província de Shiga “SHIGA KENMIN JITENSHA HOKEN”**

Na província de Shiga a obrigação em inscrever ao seguro de danos para bicicletas entrou em vigor em 1º de outubro de 2016. Com essa vigoração e com a colaboração da Associação de Segurança de Trânsito da Província de Shiga “SHIGAKEN KOTSU ANZEN KYOKAI” foi instalada o Seguro de Bicicleta da Província de Shiga “SHIGA KENMIN JITENSHA HOKEN”. Vamos inscrever no seguro de danos para bicicletas e dirigir com cuidado e com segurança!

**Forma de inscrever no seguro:** A través da internet no site de “SHIGAKEN KOTSU ANZEN KYOKAI” ou através do formulário.

Informações SHIGA-KEN KOTSU ANZEN KYOKAI Tel: 077-585-2750



**Está tremendo... Terremoto?! Calma, aja com cuidado!****Tremor**

Após 1 a 2 minutos

- Em primeiro lugar deve-se proteger-se. Acolher-se abaixo da mesa ou cama, e se estiver dormindo, proteger sua cabeça com cobertor ou travesseiro.
- Ter costume de apagar o fogo a qualquer pequeno tremor.



Após 3 a 5 minutos

- Assegurar o acesso à saída. Abrir as portas e janelas para poder sair.
- Caso houver fogo, confirmar o foco e apagá-lo na etapa inicial.
- Calçar sapatos mesmo dentro de casa para proteger-se dos cacos de vidro, e poder refugiar-se prontamente.
- Confirmar a segurança da família.



Após 5 a 10 minutos

- Preparar o Kit de Emergência ao seu alcance.
- Confirmar se não há focos de incêndio na vizinhança.
- Obter informações. Estas devem ser precisas: informações pelo rádio, etc. e não ser influenciado com informações errôneas.
- Confirmar a segurança dos vizinhos que necessitam de ajuda (idosos acamados, pessoa com deficiência física, etc.)



Após 10 min. até algumas horas

- Refugiar-se ao sentir risco de desabamento da casa, alastramento de incêndios devidos aos abalos secundários.
- Buscar as crianças nas escolas, etc.
- Prevenir incêndios. Fechar a chave do gás. Se for afastar-se de casa, desligar a eletricidade geral da casa.
- Ao deixar a casa, colar o aviso nas portas de casa com a indicação de seu rumo.

Estou no ○○  
(local de refúgio,  
escola, etc.)

~ 3º dia

- Retirar os mantimentos reservados. Em regra geral cada qual deve se auto-manter. Porém, é muito importante a ajuda mútua com os vizinhos.



- Cooperar nos salvamentos e apagar os incêndios. Comunicar ao corpo de bombeiro.
- Quando refugiar-se, ir em grupos. Deve-se refugiar a pé, não aproximar dos muros de blocos, fios elétricos pendentes, janelas de vidros.
- Obter informações. Atenção aos comunicados municipais ou provinciais.



Ajuda  
mútua

Fonte: Governo da Província de Shiga

**Alguns termos de desastres não são muito comuns no dia-a-dia, mas essas palavras serão usadas na televisão ou no rádio no caso de emergência. Memorize a escrita e a pronúncia dos seguintes termos.**

ことば Termos	Em português
避難指示 (ひなんしじ) HINAN SHIJI	Alerta de refúgio
避難解除 (ひなんかいじょ) HINAN KAIJO	Fim do alerta de refúgio
火事 (かじ) KAJI	Incêndio
土砂崩れ (どしゃくずれ) DOSHAKUZURE	Desabamento
危険 (きけん) KIKEN	Perigoso
応急処置 (おうきゅうしょち) OUKYU SHOCHI	Primeiros socorros
救護所 (きゅうごしょ) KYUGOSHO	Posto de primeiros socorros
ペースメーカー PE-SU ME-KA-	Marca-passo
人工透析 (じんこうとうせき) JINKOU TOUSEKI	Hemodiálise
炊き出し (たきだし) TAKIDASHI	Preparação da comida
給水車 (きゅうすいしゃ) KYUSUISHA	Caminhão de abastecimento de água