

Informações do Salão “TSUKUSHI HIROBA” do mês 7 「つくしひろば」だより7月

☆Dia 3 de julho (seg) ... Curso de massagem para bebê [BABY MASSAGE KYOSHITSU]

[Vagas] 10 pessoas (favor realizar a inscrição) [Horário] 10:00~10:40

☆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

胃がん検診・大腸がん検診のご案内

Aviso do Exame de Câncer do Estômago e Exame de Câncer de Intestino Grosso

~Descobrimo o câncer de estômago e câncer do intestino grosso na fase inicial, pode ser curado!~

Começará os exames de câncer de estômago e câncer de intestino grosso para as pessoas de mais de 40 anos de idade à data atual de 31 de março de 2018. Pessoas que não tem oportunidade de receber estes exames no local de trabalho ou nas instituições médicas, vamos receber nesta oportunidade.

[Programação dos dias de Exame de Câncer de Estômago e Câncer de Intestino Grosso]

Horário: 8:30~11:30 (No caso de câncer de estômago, favor reservar.)

Data do exame	Local	Data do exame	Local
Dia 23 de junho (sex)	Centro de Saúde de Echigawa	Dia 3 de julho (seg)	Centro de Saúde de Hatasho
Dia 24 de junho (sab)		Dia 7 de julho (sex)	
Dia 28 de junho (qua)	Centro de Saúde de Hatasho	Dia 8 de julho (sab)	Centro de Saúde de Echigawa
Dia 29 de junho (qui)		Dia 11 de julho (ter)	
Dia 30 de julho (sex)		Dia 12 de julho (qua)	
Dia 2 de julho (dom)		Dia 13 de julho (qui)	

※Enviamos a ficha de exame para as pessoas que receberam o exame no ano passado e no ano retrasado.

※Pessoa que deseja receber o exame da cidade e não tem a ficha do exame ou do kit de exame, favor entrar em contato com o setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde). Enviaremos a ficha.

※O exame de câncer de estômago é necessário fazer a reserva. Favor ligar ou comparecer diretamente ao balcão do centro de saúde durante a semana no horário das 8:30~17:15 e marcar o dia e horário do exame.

※Pessoa da família isenta do imposto residencial não é necessário pagar a taxa da despesa do exame caso realizar o trâmite antecipadamente no centro de saúde. Pessoa aplicada, favor entrar em contato no centro de saúde.

Exame de Câncer do Estômago

Toma-se o bário com o estômago vazio e tira o raio X do estômago.

Documentos necessários: Caderneta de saúde (caso possuir), Ficha de exame e taxa de 1.000 ienes

Exame de Câncer do Intestino Grosso

Examina se tem sangue oculto nas fezes coletadas com o kit de exame.

Documentos necessários: Caderneta de saúde (caso possuir), Ficha de exame, Ficha de questionário de exame, kit de exame com as fezes coletadas e taxa de 500 ienes.

Instituições médicas de plantão do mês 7 (julho)

* O horário de atendimento é das 9:00~13:00.

Informações médicas: Tel: 23-3799

* Caso de alteração informamos através da rádio BOSAI MUSEN.

Dia	Semana	Instituição médica	Endereço	Telefone
2	domingo	Kitamura- iin	Aisho-cho, Kano 1732	0749-37-2008
9	domingo	Narumiya Clinic	Aisho-cho, Ichi 917-7	0749-42-2620
16	domingo	Nakagawa Clinic	Aisho-cho, Kutsukake 382	0749-42-2225
23	domingo	Kanyayashi- iin	Aisho-cho, Mekada 882	0749-37-2003
30	domingo	Noguchi Shoni-ka	Aisho-cho, Kutsukake 388	0749-42-3050

Inscrições e informações

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

~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.



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.



Áreas residenciais

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



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 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 (りようじかん) 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
貸し出し (かしだし) 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 SHOUKOGUGUN	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