



Olá comunidade brasileira de Nagahama!  
Nesta edição vamos dar algumas dicas de como economizar energia elétrica e também dicas para preparar seu *kit de emergência*.  
Não deixem de ler!



## Economia de Energia Elétrica (節電)



O mês de junho é marcado pela época das chuvas, o chamado *tsuyu* (梅雨).

O clima fica muito quente e abafado. É o período em que mais utilizamos o ar condicionado, os ventiladores, abrimos e fechamos as geladeiras várias vezes ao dia.

Entretanto, devemos economizar energia o quanto pudermos para ajudar a enfrentar essa crise de falta de energia. Então vamos colaborar ativamente com esta campanha fazendo a nossa parte dentro de nossos lares.

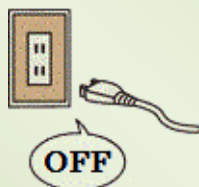
Confirmam a seguir algumas dicas para pouparmos energia:

## Dicas de como economizar



### TELEVISÃO

- Quando não estiver assistindo à TV, desligar diretamente no aparelho.
- Em caso de viagem, tirar o plugue da tomada.
- Não deixar o volume muito alto.
- Programar a claridade do monitor para o modo econômico.



### GELADEIRA

- Diminuir a potência de forte para médio.
- Não encher demais.
- Evitar abrir e fechar várias vezes ao dia.
- Esperar os alimentos esfriarem antes de guardá-los.



### AR CONDICIONADO

- Ao utilizar o ar condicionado, programar com temperatura de 28 graus.
- Não deixar ligado quando ninguém estiver utilizando.
- Ao sair de casa, fechar as cortinas para conservar o ar frio dentro dos aposentos.
- Limpar o filtro periodicamente.
- Se possível utilizar o ventilador.



### LUZ ELÉTRICA

- Durante o dia, apagar as luzes.
- Limpar o lustre periodicamente para facilitar a passagem da luz.
- Apagar as luzes dos cômodos que não estiver utilizando.
- Trocar as lâmpadas pelas mais econômicas ou as de LED.



### PANELA ELÉTRICA DE ARROZ

- Caso utilize a panela elétrica para cozinhar o arroz, deixar preparada a porção do dia logo pela manhã e guardar na geladeira, esquentando no microondas conforme a necessidade.
- Evitar utilizar a função “保温”(hoon), que serve para manter a temperatura do arroz na panela.



## "Amigo Tsuushin" no Facebook !!



As pessoas que têm conta no facebook podem acessar a página do "Amigo Tsuushin" e clicar em "curtir", assim, sempre ficarão a par das notícias de nossa cidade.

E vocês que ainda não têm conta no facebook, não tem problema, basta acessar a página abaixo:

<http://pt-br.facebook.com/amigotsuushin>

e também obterão notícias sobre os acontecimentos de Nagahama e outras informações que podem ser muito úteis no dia a dia.



## Tradutor-intérprete no Hospital de Nagahama

Desde abril deste ano, o Hospital da Cruz Vermelha de Nagahama (Nagahama Sekijui Byouin) conta com a presença de dois tradutores-intérpretes para atender a população estrangeira de línguas portuguesa e espanhola.



Líng. portuguesa	2 <sup>a.</sup> & 6 <sup>a.</sup>	8 : 30 }
Líng. espanhola	Somente 6 <sup>a.</sup>	17 : 00



Se o tradutor estiver atendendo outro paciente quando forem ao hospital, vocês poderão utilizar os serviços de um *tablet* para adiantar o atendimento, informando previamente os seus sintomas. O sistema do *tablet* está em vários idiomas.



## O que levar no Kit de emergência

Vocês sabem como preparar o *kit de emergência*? Vocês devem estar preparados caso ocorra um grande terremoto ou qualquer outra calamidade. Preparem o *kit de emergência* com mantimentos para um mínimo de 3 dias e deixe-o em local de fácil acesso a todos da família.

Coloquem no kit artigos de primeira necessidade:

- Lanternas, pilhas, rádio portátil
- Água potável
- Dinheiro
- Cópia do "gaikokujintourukusho"
- Passaporte
- Caderneta do banco e outros objetos de valor

- Fósforos, isqueiros, velas
- Estojo de primeiros socorros
- Capacete ou capuz para terremotos
- Luvas, meias, roupas de baixo
- Objetos contra o frio, lona impermeável
- cordas



Contato:

✉ [cir@city.nagahama.lg.jp](mailto:cir@city.nagahama.lg.jp)  
☎ 0749-65-8711

Depto de Participação e Parceria dos Municípios  
Prefeitura de Nagahama