



Olá comunidade brasileira de Nagahama!!
Como vocês estão passando este verão? O sol está muito forte e o calor ainda está muito intenso por isso cuidado com o *necchuushou* (hipertermia). E é sobre isso que iremos falar nesta edição. Não percam!

Cuidado com o *necchuushou*!



Neste verão os dias seguem muito quentes. Todos os anos muitas pessoas sofrem devido ao *necchuushou* chegando até a falecer. Ainda que tenhamos que economizar energia, o mais importante é cuidar de nossa saúde!

E, o que é o *necchuushou*? É quando o nosso corpo está com a temperatura muito elevada sendo incapaz de promover a perda de calor ou reduzir a sua produção. Há perda de líquidos corporais, o que provoca um desequilíbrio na temperatura do corpo.

Dependendo do nível de gravidade, os sintomas são os seguintes:

- Nível fraco: tontura, fraqueza, cãibra, suor intenso.
- Nível médio: dor de cabeça, náuseas, fadiga, fraqueza, letargia.
- Nível grave: perda dos sentidos, confusão mental, convulsão, não consegue andar normalmente.

As pessoas mais propensas são:

- Pessoas com fraqueza física, idosos, crianças, obesos;
- Pessoas que não estão acostumadas com o calor;
- Pessoas com baixa resistência física;



Como prevenir o *necchuushou*:

- Ingerir bastante líquido e bebidas isotônicas, para repor os sais minerais perdidos com o suor;
- Vestir roupas leves, de preferência com colarinho largo, com boa passagem de ar;
- Evitar locais com muito sol e diminuir atividades em lugares nos quais a temperatura seja muito elevada e tenha muita umidade; descansar sempre em locais frescos e bem arejados.



※Fonte: Tabunka Shakai no Hoken Iryou wo kangaerukai JUNTOS

A Piscina Municipal de Nagahama estará aberta até o dia 26 de agosto (dom). Aproveitem para se refrescar neste calor! Mas não se esqueçam de passar o protetor solar, cuidem de sua saúde!!

Horário: 10h às 17h (OBS 1 : A cada 50 minutos há uma pausa de 10 minutos para descanso).

Entrada: Adultos 400 ienes, menores que estudantes de Chuugakkou (ginásio) 200 ienes, crianças menores de 3 anos e acompanhante não pagam. (OBS 2 : Desconto de 50% para pessoas portadoras de caderneta de deficiente físico).

Informações no Shimin Pool : 64-0380 (em japonês)



Acesse nossa página no Facebook e clique em **CURTIR** para receber notícias, dicas para o dia-a-dia e muito mais!

facebook

www.facebook.com/amigotsuushin

✉ cir@city.nagahama.lg.jp

☎ 0749-65-8711

Depto de Participação e Parceria dos Municípios
Prefeitura de Nagahama

Contato:

Futebol: "Festa do Brasil サンガ・de・サンバ"



Que tal assistir a uma partida de futebol profissional? O time de futebol *Kyoto Sanga F.C.* está promovendo a "Festa do Brasil Sanga de Samba", além do próprio jogo contra o time *Shonan Bellmare*.

Nesta festa haverá barracas com comidas e bebidas brasileiras entre outras e também haverá performances de um grupo de samba. Vamos participar!

【Data】 2 de setembro de 2012 (dom)

【Horário】 16h30 ~ 19h (barracas)

【Início do jogo】 19h

【Ingressos】 Convidados brasileiros menores de 18 anos não pagam, mediante apresentação do cartão de estrangeiro (gaikokujin tourokushou) e adultos pagam 1000 ienes.

【Local】 Nishikyogoku-Sogoundoukouen, no estádio Kyoto Nishikyogoku na cidade de Kyoto.



Um obentô *kawaii*! かわいい弁当

O que vocês acham de aprender algumas técnicas para fazer um bentô bem *kawaii*?



Diferentemente do Brasil, as marmitas japonesas têm um visual todo especial, cheios de detalhes coloridos. Não percam essa oportunidade!!

【Quando?】 8 de setembro (sábado)

【Horário?】 10h

【Onde?】 Nagahama Shimin Kouryuu Center (salão de culinária)

【Valor】 500 ienes

As vagas são limitadas, por isso façam logo a sua inscrição. Vocês podem se inscrever na

Associação Internacional de Nagahama (NIFA) por telefone ou fax (63-4400).

Para aqueles que não falam japonês, podem se inscrever pelo telefone 0749-65-8711 (Pref. Nagahama)



◆ Não se esqueçam de levar o seu avental!!

Em casos de calamidades, como obter informações corretas?

Os rumores e boatos se espalham rapidamente em quaisquer circunstâncias, principalmente em casos de calamidades, por isso fiquem atentos às informações corretas:

- ✚ Acompanhe os noticiários do rádio ou da televisão e não se deixe levar por boatos ou informações infundadas.
- ✚ Siga fielmente as instruções dadas pelo governo da localidade, corpo de bombeiros ou polícia, assim como em boletins de alerta de calamidade no rádio ou na televisão.



Utilize o telefone somente em casos de emergência. Ligações para o corpo de bombeiros só para obter informações sobre a catástrofes provocam transtornos em suas operações.



Já se cadastrou no Serviço de Mensagens da Prefeitura? メール配信システム登録済ですか。

Cadastrando-se neste serviço, você receberá no e-mail do seu celular informações de interesse geral da comunidade e alertas em casos de calamidades. O serviço é gratuito* e o cadastro é muito simples.

Acesse a página de cadastros através do código QR ou envie um e-mail em branco a partir do celular para: nagaml.urgent@mpme.jp Em alguns minutos você estará cadastrado.

*Custos com envio/recebimento de mensagens e transmissão de pacotes por conta do usuário. Maiores informações no site <http://www.city.nagahama.shiga.jp> (acesso do PC).

