

2020  
6

# INFORMATIVO DA PREFEITURA KOUHOU NAGAHAMA

ポルトガル語版

Editado e publicado pela Prefeitura de Nagahama Shimin Kouhouka  
Shiga-ken Nagahama-shi Yawata Higashi-cho 632 TEL.: 0749-62-4111 FAX.: 0749-63-4111

新型コロナウイルス  
感染予防対策

## Medidas Preventivas Contra o Novo Coronavírus

Vamos praticá-las para proteger a saúde e a vida e todos!

2ª parte

No nosso dia a dia, todos nós devemos colocar em prática as [\[3 Medidas Preventivas Básicas\]](#) e fazer com que o [\[Novo Estilo de Vida\]](#) tome-se um hábito.

3 Medidas  
Preventivas  
Básicas



1. Manter distância de 2 m com outras pessoas (no mínimo 1 m)
2. Utilizar máscara
3. Lavar as mãos frequentemente

Uma referência serio o Tatami que mede aproximadamente 2 m

## Pontos sobre o Novo Estilo de Vida

### Cotidiano

- **Checar a saúde e medir a temperatura corporal** todas as manhãs.
- **Evitar as [3 condições]** locais fechados, locais aglomerados e contato próximo.
- **Deixar anotado sobre as pessoas que encontra e o local.** (para o caso de se contaminar)
- Realizar a ventilação do ambiente frequentemente.



### Saídas · Deslocamento

- **Evitar idas para regiões onde há incidência de casos da doença.**
- Utilizar máscara mesmo sem apresentar sintomas.
- Utilizar uma bandana ou outro se não tiver máscara.
- Procurar conversar menos dentro de carros, elevadores, etc.



### Refeições

- Evitar reuniões, etc. onde as refeições são realizadas com muitas pessoas.
- Procurar não sentar de frente para as pessoas, e sim do lado.
- Evite pratos grandes, sirva porções individuais.



### Compras

- Realizá-la sozinho ou em poucas pessoas, rapidamente e em horário de pouco movimento.
- Procurar tocar o mínimo possível os produtos expostos.



### Exercícios

- Realizar caminhadas e corridas em número mínimo de pessoas.
- Evitar exercícios que reúnem muitas pessoas, mesmo em ambientes externos.
- Assita vídeos para realizar exercícios em casa.



### Evento · Reunião

- Não participe de eventos, reuniões, etc. quando apresentar febre ou sintomas de gripe.



Assista aos vídeos de exercícios e outros para manutenção da saúde, no canal oficial da Prefeitura de Nagahama no YouTube

Hama ru  
「はま～るぶ。」



Confira os exemplos sobre o Novo Estilo de Vida no website do Kousei Roudousho – Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-estar Social (em japonês).



## GUIA DE SAÚDE ほけんだより Nagahama-shi Hoken Center [Kenkou Suishinka] TEL.: 0749-65-7751

### EXAME PEDIÁTRICO 乳幼児健診

Os exames pediátricos que foram adiados a fim de evitar a propagação do Novo Coronavírus, serão reiniciados a partir de junho. Atenção, pois com o adiamento, as datas não serão as mesmas que constam no Kenkou Zukuri Nitteihyou (Programação de Exames para Manutenção da Saúde) ou no panfleto com a programação de exames pediátricos distribuídos no início do ano fiscal.

**Enviaremos um aviso sobre a data do exame pediátrico, por ordem e para cada pessoa correspondente.** Solicitamos por favor, que na medida do possível, realizem o exame na data indicada nesse aviso.

※Por favor, contate o Kenkou Suishinka, se tiver dúvidas ou alguma preocupação. TEL.: 0749-65-7751

### SODACHIKKO HIROBA そだちっこ広場

O [Sodachikko Hiroba] é uma atividade onde pode se orientar sobre dúvidas/preocupações sobre a gravidez, amamentação, crescimento - desenvolvimento dos filhos, vacinação preventiva, sobre os dentes, nutrição, papinhas, brincadeiras, etc. Um staff especializado poderá esclarecer as dúvidas e inseguranças.

**A programação do Sodachikko Hiroba foi cancelada, com intuito de prevenir a propagação do Novo Coronavírus. Assim que as datas de realização forem definidas, informaremos através da homepage e outros.**

※Por favor, contate o Kenkou Suishinka, se desejar realizar uma consulta ou orientação individual. TEL.: 0749-65-7751

### 長浜米原休日急患診療所 Atendimento no Nagahama Maibara Kyuujitsu Kyuukan Shinryousho (Centro de Saúde Emergencial)

※Com intuito de prevenir a propagação do Novo Coronavírus, FAVOR LIGAR ANTES DE COMPARECER E UTILIZAR MÁSCARA.

O Centro de Saúde Emergencial oferece **Atendimento de Clínica Geral e Pediatria** aos domingos, feriados nacionais e feriado de final e início de ano (30/dez ~ 3/jan). Se necessitar de atendimento repentino, nos casos leves, favor solicitar atendimento no Centro de Saúde Emergencial ao invés do pronto-socorro dos hospitais.

**Datas de atendimento: junho: 7, 14, 21, 28 julho: 5, 12, 19, 23, 24, 26**

**Horário de recepção: 8h30 ~ 11h30 e 12h30 ~ 17h30.**

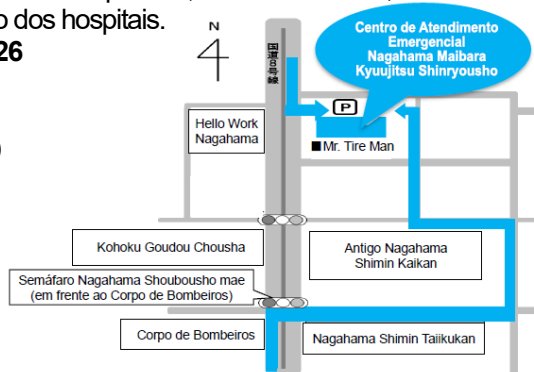
**Horário de atendimento: 9h00 ~ 18h00.**

**Local:** No Kohoku Iryou Support Center [Medisapo] (Miyashi-cho 1181-2)

**Telefone** (em japonês): **0749-65-1525** (atenção para não errar o número.)

\*Ao se consultar, favor apresentar Hokenshou (cartão do seguro de saúde), Marufuku (cartão do sistema de assistência social através do subsídio de despesas médicas), cademeta de remédios, Boshi Kenkou Techou (cademeta de saúde materno-infantil) no caso de crianças.

**Informações:** Chiiki Iryouka TEL.: 0749-65-6301



~気をつけよう！ 食中毒が増える季節になりました ~

### Estamos na Época Estação Propícia de Incidência de Intoxicação Alimentar

Esta época quente e úmida, entre a estação das chuvas e o verão, é propícia para a proliferação das bactérias que causam a intoxicação alimentar.

~ 3 Regras Para Prevenir a Intoxicação Alimentar ~

ONão [contaminar] os alimentos

Vamos cuidar da saúde no dia a dia e lavar as mãos com frequência.

ONão possibilitar a [proliferação] das bactérias nos alimentos

Procure guardar os alimentos perecíveis como carne, peixe, etc. na geladeira o mais rápido possível depois de comprá-los.

O[Eliminar] as bactérias dos alimentos e utensílios de cozinha

A maioria das bactérias e vírus morrem quando aquecidos. Além das carnes e peixes, procure comer legumes e vegetais cozidos, pois assim é possível eliminar bactérias e vírus. Os pratos que levam carnes principalmente, devem ser aquecidos de modo que a parte central atinja a temperatura de 75°C por mais de 1 minuto.



日曜日の乳がん検診

### Exame de Câncer de Mama no Domingo, no Shiritsu Nagahama Byouin

O câncer de mama atinge 1 em cada 11 mulheres e é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres.

É muito importante realizar o exame de câncer de mama a cada dois anos. O Shiritsu Nagahama Byouin programou o exame de câncer de mama em alguns domingos, para que um número maior de pessoas possam realizá-lo. Aproveitem esta oportunidade.

**Datas:** 28 de junho, 12 de julho, 4 de outubro e 8 de novembro **Local:** Shiritsu Nagahama Byouin (Ooinui-cho)

**Público-alvo:** mulheres acima de 40 anos de idade (exame 1 vez a cada 2 anos)

**Custo:** 49 anos de idade ou menos: 1.800 ienes; 50 anos de idade ou mais: 1.500 ienes;

**Inscrições:** por telefone, com o setor responsável. \*Informe-se sobre o horário e outros detalhes no momento da inscrição.

\*É possível realizar o exame no sábado no Nagahama Shiritsu Kohoku Byouin (Kinomoto-cho Kuroda). Informe-se.

**Informações:** Kenkou Suishinka Tel.: 0749-65-7759

がん治療をしている人のために医療用ウィッグの購入費を助成します

## Subsídio de Despesa de Aquisição de Peruca por Pessoas em Tratamento de Câncer

**Público-alvo:** ○Pessoa que na data de solicitação, possui endereço registrado no município;

○Pessoa que adquiriu peruca (após abril de 2020), devido à perda de cabelo decorrente de efeitos colaterais dos medicamentos utilizados no tratamento de câncer;

○Pessoa que na ocasião da solicitação do subsídio, não possui pendências com relação ao pagamento de Impostos e da taxa do Kokumin Kenkou Hoken (Seguro Nacional de Saúde);

**Valor do subsídio:** valor máximo 10.000 ienes

**Prazo de solicitação:** dentro de 1 ano a contar do dia seguinte ao da aquisição (compra) ※Somente 1 vez.

**Modo de solicitar:** Anexe os documentos necessários ao formulário específico e apresente no depto. responsável.

※O formulário está a disposição no Kenkou Suishinka, no Hokubu Kenkou Suishin Center e na homepage da prefeitura.

**Documentos necessários:** formulário de solicitação, documento que especifique o valor e pormenores da compra da peruca (recibo, etc.), documento que comprove a realização de tratamento contra o câncer e que tem como efeito colateral a queda de cabelo.

**Informações:** Kenkou Suishinka 0749-65-7759

6月は児童手当現況届の提出月です

## Junho: Mês de Entrega do Jidou Teate Genkyou Todoke

### (Declaração de Atualização de Dados do Abono Infantil) Favor entregar via postal

Os beneficiários do Jidou Teate (abono infantil), necessitam apresentar a declaração de atualização de dados todos os anos no mês de junho. O formulário foi enviado em um envelope amarelo específico do Jidou Teate, para as pessoas que estão recebendo o abono atualmente. Favor preencher os dados e apresentar com os documentos necessários. Conferir quais são os documentos na carta enviada.

**Modo de apresentação:** ○Por envio postal (Utilize o envelope resposta enviado em anexo.)

○Através de solicitação eletrônica: Kosodate One Stop Service (Pittari Service)

※É necessário providenciar antecipadamente o cartão My Number e outros. [Favor consultar sobre mais informações na Homepage do Naikakufu - Gabinete do Governo (em japonês)]

**Período de recepção:** de 1º de junho (seg) até 30 de junho (ter).

※Esteja atento, pois, se atrasar na entrega do Genkyou Todoke, pode acontecer do depósito demorar a ser efetuado.

※Com o intuito de prevenir a propagação do Novo Coronavírus, solicitamos que realize a solicitação via postal.

**Informações:** Kosodate Shienka Tel.: 0749-65-6554

太陽光発電設備等を設置する時は

## Tornou-se Necessário Realizar uma Notificação Baseada na

景観法に基づく届け出が必要となります

## Lei de Paisagem ao Instalar o Sistema Gerador de Energia Solar

O Município está trabalhando para aproveitar a paisagem ao máximo, e desenvolvê-la como um ativo precioso a ser compartilhado por todos os munícipes, e assim, tornar a cidade um lugar ainda mais atraente.

As áreas onde a promoção do desenvolvimento da paisagem aproveitando ao máximo as características regionais é necessária, foram designadas como [Áreas com prioridade paisagística]. Ao estabelecer alguns padrões como o de inclinação e altura de telhados de edifícios pequenos, etc e solicitar a notificação baseada na Lei de Paisagem, planejamos o desenvolvimento de uma paisagem de construções refinadas.

A partir de 1º de julho, com base nos padrões de consideração à paisagem, será necessário realizar um trâmite de notificação antes de realizar a instalação de sistema gerador de energia solar, etc. (inclui o aparelho aquecedor de água, que utiliza o calor solar).

<Dimensão da instalação do sistema gerador de energia solar, etc. que deve ser notificado>

○Na área com prioridade paisagística, deve realizar a notificação quando a área total do painel no terreno for superior a 10 m<sup>2</sup> (no caso da instalação do sistema direto no solo, a área total de painéis for superior a 100 m<sup>2</sup>).

○Nas que não correspondem às áreas com prioridade paisagística, deve realizar a notificação quando a área total de painéis no terreno, for superior a 1000 m<sup>2</sup>.

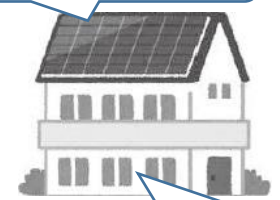
※A energia produzida em área total de painéis de 10 m<sup>2</sup> é de aproximadamente 1,5 a 1,9 kW.

<Padrão de consideração à paisagem>

O citado acima, é apenas um exemplo do padrão de consideração à paisagem. Vamos aproveitar ao máximo as características da paisagem, seguindo o padrão de consideração de cada região.

**Informações:** Toshi Keikakuka Tel.: 0749-65-6562

Instalar em local que não é visível das ruas



Os painéis devem ser de baixo potencial reflexivo ou azul marinho ou preto.

7月税のお知らせ

## AVISO SOBRE O PAGAMENTO DE IMPOSTOS DO MÊS DE JULHO

2ª Parcela Kotei Shisanzei e Toshi Keikakuzei (Imposto sobre Bens Imóveis e Imposto de Planejamento Urbano)

2ª Parcela ou parcela com valor total do Kokumin Kenkou Hokenryou (Taxa do Seguro Nacional de Saúde)

2ª Parcela do Kaigo Hokenryou (Taxa do Seguro de Cuidados e Assistência)

1ª Parcela do Kouki Koureisha Iryou Hokenryou (Taxa do Seguro Médico para Pessoas Acima de 75 anos de Idade)

Favor efetuar o pagamento nas instituições financeiras, agências do correio ou lojas de conveniência até 31/julho/2020.

## Tokubetsu Teigaku Kyuufukin (Auxílio de 100 mil ienes) Para Todos os Residentes de Nagahama Aviso Sobre os Trâmites Para a Solicitação Prazo Para Solicitação: 31 de agosto de 2020

Público-alvo	Pessoas registradas no Sistema de Registro Básico de Residentes do município, na data base (27/04/2020).
Beneficiário	Setainushi (chefe) da unidade familiar na qual o público-alvo está registrado.

※Com o intuito de evitar a propagação da infecção pelo COVID-19, em princípio, a solicitação deve ser realizada através de uma das duas formas citadas abaixo: ①solicitação via postal ②solicitação on-line

Para ambas as formas, o **prazo de solicitação é 31 de agosto de 2020.**

### ①Solicitação via postal



#### (1)Ao receber o formulário enviado pela prefeitura

A Prefeitura irá enviar o formulário para o Setainushi da unidade familiar na qual o público-alvo está registrado na data base de 27 de abril de 2020.

#### (2)Enviar a solicitação para a prefeitura

Preencher os dados necessários. Anexar cópia de documento referente à conta bancária no qual seja possível confirmar o nome da instituição financeira, número da conta, nome do titular da conta, etc. e cópia de documento de identificação no qual seja possível confirmar o nome, data de nascimento, endereço e enviar através do envelope resposta.

### ②Solicitação on-line



#### (1)Acessar o site específico

Acessar o [Mynportal]

⚠ É necessário o cartão My Number do beneficiário (Setainushi) para utilizar o sistema. E também, acesso à internet através de [smartphone] ou [computador e leitor de cartão].



#### (2)Solicitação através do website

- ① Escolher o [Tokubetsu Teigaku Kyuufukin] no Pittari Service;
- ② Digitar os dados necessários, realizar o upload (envio) do documento (imagem) com dados da conta bancária;
- ③ Digitar a senha do cartão My Number (senha de 6 a 16 dígitos composta por letras do alfabeto e números);
- ④ Realizar a leitura do cartão My Number (assinatura digital);

#### (3)O auxílio será fornecido para o beneficiário (Setainushi) 100 mil ienes por pessoa alvo do auxílio

O auxílio será fornecido por unidade familiar de acordo com o número de pessoas registrada nesta, e na conta do beneficiário.

Informações: Nagahama-shi Tokubetsu Teigaku Kyuufukin Senmon Dial TEL.:0749-65-6372

給付金詐欺にご注意ください！

### Cuidado Com Golpes Mencionando o Auxílio de 100 Mil Ienes!

A prefeitura, o governo central ou provincial **jamais** realizarão solicitações como as citadas abaixo.

- ×Solicitar o manuseio do caixa eletrônico;
- ×Solicitar o depósito de taxas de serviço para pagamento de auxílios, subsídios;
- ×Enviar e-mail, e solicitar para que clique no URL e realize os trâmites de solicitação;

**Nunca diga ou entregue a senha, número da conta bancária, cartão do banco, My Number.**

**Se suspeitar de algo, consulte-se!**

→ Nagahama-shi Shouhi Seikatsu Soudanshitsu TEL.: 0749-65-6567 → Posto policial mais próximo.

もしかして新型コロナウイルス？

### Será Que é Infecção Pelo Novo Coronavírus?

相談・受診の目やす

### Referência Sobre Quando se Consultar

#### ★Antes de passar por consulta médica:

Pessoas com doenças crônicas e que apresentam alteração dos sintomas, pessoas com preocupações sobre outras doenças além do Novo Coronavírus, devem primeiro se orientar com seu médico de família.

Pessoas com os sintomas abaixo, **não devem ir diretamente à instituição médica. Devem se consultar primeiro com o [Kikokusha Sesshokusha Soudan Center].**

①Quando apresentar 1 dos seguintes sintomas: fadiga forte, muita dificuldade para respirar, febre alta, etc.

②Quando apresentar sintomas leves como febre, tosse, por 4 dias ou mais (inclui os dias que precisou tomar antitérmico)

※Por serem mais suscetíveis à complicações, pessoas idosas, gestantes, com doenças crônica (diabetes, doenças cardíacas, respiratórias, que fazem diálise, que utilizam medicamentos imunossupressores, anticancerígenos etc.) que apresentarem os sintomas citados em ②, devem entrar em contato imediatamente com o [Kikokusha Sesshokusha Soudan Center].

[Kikokusha Sesshokusha Soudan Center] TEL.: 077-528-3621 (24 horas, todos os dias) FAX: 077-528-4865

E-mail: s-support@office.email.ne.jp

Consultas em idioma estrangeiro: Shiga Gaikokuujin Soudan Center TEL.: 077-523-5646 (Dias úteis, 10h00 ~17h00)

E-mail: mimitaro@s-i-a.or.jp